W nowej książce profesora Iwana Nieumywakina mowa o uzdrawiających właściwościach zwykłej sody spożywczej, które wcale nie są tak nieznaczne, jak może się wydawać na pierwszy rzut oka. Powołując się na doświadczenia naukowców i badaczy, którzy powszechnie stosują sodę oczyszczoną w swojej praktyce, a także konfrontując je ze swoją metodą uzdrawiania organizmu, autor znów wykazuje, że do utrzymania zdrowia i do walki z chorobami często nie są potrzebne drogie lekarstwa, lecz sprawdzone środki i dążenie do życia w zgodzie z prawami Przyrody. Książka przeznaczona jest dla szerokiego kręgu Czytelników.



Iwan Pawłowicz Nieumywakin zajmuje się leczeniem i uzdrawianiem ludzi ponad 40 lat. To osoba znana w Rosji zarówno dyplomowanym lekarzom, jak i ludziom praktykującym medycynę naturalną. Jest doktorem nauk medycznych, profesorem, członkiem Rosyjskiej Akademii Nauk Przyrodniczych, autorem ponad 200 prac naukowych. Mimo znakomitego wykształcenia zyskał sobie przydomek Głównego Uzdrowiciela Ludowego Rosji. Jest szczególnie znany z promowania leczniczego wpływu małych dawek wody utlenionej.

Przez około 30 lat związany był z rosyjskim projektem „szpitala kosmicznego" – metod udzielania pomocy medycznej kosmonautom, i zdalnego monitorowania ich funkcji życiowych w trudnych warunkach przestrzeni okołoziemskiej.

Znany jest ze stwierdzenia, że *...przyszłość medycyny to symbioza medycyny oficjalnej i ludowej (z której powstała medycyna oficjalna), plus dogłębna wiedza o procesach fizjologicznych zachodzących w organizmie.* Ów nowy kierunek, którego jest prekursorem, nazywa medycyną zintegrowaną.

ISBN 978-83-62185-15-3



Cena 22 zł
w tym 5% VAT

www.hartigrama.pl

BESTSELLER Ponad 100 000 sprzedanych egzemplarzy! NOWOŚĆ W POLSCE!

IWAN NIEUMYWAKIN

SODA OCZYSZCZONA

NA STRAŻY ZDROWIA

- Odkwaszanie organizmu
- Odgrzybianie
- Stany zapalne
- Schorzenia dziąseł i przyzębia
- Profilaktyka przeciwnowotworowa
- Choroby skóry
- Kąpiele lecznicze
- Soda w kuchni i gospodarstwie domowym



ZASTOSOWANIA, O KTÓRYCH NIE SŁYSZAŁEŚ! hartigramma

Tytuł oryginału:
Сода. Мифы и реальность

Tłumaczenie:
Marcin Pracki

Redakcja:
Katarzyna Nowak

Projekt okładki:
Michał Rycak

Łamanie:
Rafał Winiarek

Polskie wydanie opracowano na podstawie drugiego wydania rosyjskiego.

Wydawca:
Hartigramma sp. z o.o.
ul. Siennicka 19A, 04-394 Warszawa
tel. +48 22 810 60 25

Druk:
Hartigramma

Oprawa:
ERGO BTL, ul. Naddnieprzańska 7, 04-205 Warszawa

ISBN 978-83-62185-15-3

Wstęp

W swoich książkach wielokrotnie już pisałem o tym, że ku mojemu wielkiemu smutkowi tanie i skuteczne lekarstwa najwyraźniej komuś przeszkadzają. Istnieje ogromny przemysł opracowujący i produkujący kosztowne i coraz silniej działające syntetyczne lekarstwa – biznes, który przynosi niewyobrażalne dochody kosztem nieszczęścia ludzi. Przemysł ten walczy z podawaniem w wątpliwość jego „autorytetu". Oprócz tego wykorzystuje się naturalną skłonność większości ludzi do lenistwa i przyzwyczaja ich do myśli, że najlepszym sposobem ochrony zdrowia jest posiadanie ogromnej apteczki z arsenałem silnych środków na każde najmniejsze kichnięcie. Ludzie nie zdają sobie sprawy, że te silne środki niszczą nie tylko chorobę, lecz także ich ciała, nie tylko wysysając z ich portfeli pieniądze wydawane na drogie pigułki, lecz także życie z nich samych.

W chwili powołania do życia mojego Ośrodka Leczniczo-Profilaktycznego miałem już za sobą ponad 50 lat działalności lekarskiej, w tym także w Instytucie Medycyny Lotniczej i Kosmicznej. Opracowując metody i środki udzielania pomocy medycznej astronautom podczas różnej długości lotów, szybko zrozumiałem, że nie da się bazować na samych medykamentach. Szeroki zakres prac naukowo-badawczych i praktycznych kazał zwątpić w skuteczność podejścia oficjalnej medycyny, pojmującej leczenie jako oddziaływanie środków farmakologicznych, przy

pomocy których można jedynie usuwać objawy, nie zaś przyczyny chorób. Dlatego też zostały opracowane metody i środki zapobiegania oraz leczenia różnych chorób przy pomocy niespecyficznego oddziaływania na organizm. Wśród nich była hemosorpcja[1], naświetlanie krwi promieniami UV i oczywiście wykorzystanie doświadczenia medycyny ludowej. Już wtedy było dla mnie całkiem jasne, że często najskuteczniejsze okazują się najprostsze dostępne środki sprawdzone przez czas i doświadczenie. Jednym z takich środków jest woda utleniona, której właściwościom leczniczym poświęciłem osobną książkę[2]. Jednak zdaniem potentatów farmaceutycznych woda utleniona jest zbyt tania, niedochodowa, i dlatego starannie skrywana jako lekarstwo.

W niniejszej książce mowa będzie o leczniczych właściwościach jeszcze jednego tak zwanego taniego środka – sody spożywczej. Znajduje się ona w każdym domu i faktycznie niewiele kosztuje, lecz jej możliwości uzdrawiające są doprawdy bezcenne. Być może są tacy, których nie ciekawi, z jakimi inwazjami pomaga uporać się soda (i jakim może zapobiec), lecz z pewnością nie należą do nich osoby, które potrzebują rzeczywistej, natychmiastowej pomocy, a nie stosów ładnych opakowań z importowanymi lekarstwami. Sam zdecyduj, czego potrzebujesz.

1) Nie mylić z chemisorpcją. Hemosorpcja to metoda leczenia polegająca na usuwaniu z krwi rozmaitych produktów toksycznych i regulacji homeostazy przez kontakt krwi z sorbentem poza organizmem pacjenta – przyp. tłum.

2) *Woda utleniona na straży zdrowia*, Hartigrama, Warszawa 2008.

ROZDZIAŁ 1

Stara jak świat, potrzebna jak powietrze

Z punktu widzenia współczesnej chemii substancja ta stanowi sole sodowe kwasu węglowego (wodorosól kwasu węglowego i sodu), wśród których wyróżniamy węglan sodu lub sól kwasu węglowego i sodu lub wodorowęglan sodu. Oba te związki obecnie nazywamy sodą, w jednym przypadku sodą kalcynowaną (węglan sodu), a w drugim sodą oczyszczoną, spożywczą (wodorowęglan sodu). Z kolei soda w postaci sody kaustycznej stosowana jest w technice i gospodarstwie domowym.

Soda znana jest ludzkości od najdawniejszych czasów. Starożytni Egipcjanie wydobywali ją z wód jezior i wykorzystywali w charakterze środka myjącego, a także do produkcji szkła. Sodę pozyskiwano również z nielicznych złóż natrytowych, termonatrytowych i tronowych. Pierwsze wzmianki na temat uzyskiwania sody przez odparowywanie wody z jezior sodowych pochodzą z 64 roku naszej ery i przytaczane są w dziele *O środkach leczniczych* lekarza pochodzenia greckiego Pedaniosa Dioskurydesa, który żył i pracował w Rzymie. Jednak uczeni w I wieku nie mieli jeszcze pojęcia o składzie sody i aż do XVIII wieku była ona substancją, która pod wpływem znanych wówczas kwasów – octowego i siarkowego – pieniła się i wydzielała jakiś gaz. Obecnie wiadomo, że to dwutlenek węgla, a na skutek opisanej reakcji chemicznej powstaje też octan

sodu i wodorosiarczan sodu, lecz dwutlenek węgla został odkryty dopiero 600 lat po Dioskurydesie przez holenderskiego chemika Johanna Baptistę van Helmonta, który nazwał go „leśnym gazem”[3].

Po długotrwałych eksperymentach i poszukiwaniach badacze nauczyli się sztucznie uzyskiwać sodę. Doszło do tego w XVIII wieku po wyodrębnieniu tej substancji w dość czystej postaci i ustaleniu jej składu. Autor odkrycia – francuski chemik, lekarz i botanik Henri Louis Duhamel du Monceau, w 1736 roku wykorzystując wodę z sodowych jezior i stosując metodę rekrystalizacji, uzyskał czystą sodę i ustalił, że zawiera ona pierwiastek chemiczny „natrium”[4]. Kontynuując badania, rok później Duhamel wraz z niemieckim chemikiem Andreasem Sigismundem Marggrafem doszedł do wniosku, że soda (węglan sodu, Na_2CO_3) i węglan potasu (K_2CO_3), które wcześniej zaliczano do jednej grupy substancji nazywanych zasadami, to różne związki.

Duhamel usiłował sztucznie uzyskać sodę, oddziałując na siarczan sodu kwasem octowym. Z punktu widzenia współczesnego chemika zamiar ten był absolutnie bezsensowny, lecz Duhamel nie znał składu używanych przez siebie substancji wyjściowych oraz tego, że silny kwas (siarkowy) nie może zostać wyparty z soli przy pomocy słabego kwasu (octowego). Nie wiedział również tego, że uzyskane podczas eksperymentu i płonące nad świecą opary nie były niczym innym, jak lotnym i palnym kwasem octowym, czyli doświadczenie przeprowadzone przez uczonego nie było całkiem bezowocne. Z kolei doświadczenie kolegi Duhamela, Marggrafa, również usiłującego uzyskać sodę metodą zmieszania azotanu sodu z węglem i podgrzania mieszanki, skończyło się wybuchem, który poparzył mu twarz i ręce. Chemik nie wziął pod uwagę, że podczas dodawania siarki do mieszanki azotanu sodu (saletry) i węgla powstaje jeden z rodzajów prochu strzelniczego! A jednak na skutek tego ryzykownego doświadczenia uzyskano odrobinę sody.

3) *Gas silvestre.*

4) Symbol w tablicy Mendelejewa – Na, sód.

W 1764 roku rosyjski chemik szwedzkiego pochodzenia Erik Laksman, który w 1770 roku został członkiem Akademii Nauk w Petersburgu, donosił, że sodę można uzyskać, spiekając naturalny siarczan sodu z węglem drzewnym. Laksman zaczął otrzymywać sodę własną metodą na skalę przemysłową w 1784 roku w swoim warsztacie produkującym szkło niedaleko Irkucka. Niestety metoda nie została udoskonalona i wkrótce zapomniano o niej, chociaż inny rosyjski uczony Johann Anton von Güldenstädt w 1780 roku pisał, że sodę *można uznać za ważny towar na rosyjskim rynku handlowym*, i że *producenci szkła i substancji barwiących dużo jej zużywają, a w przyszłości będzie się jej używać więcej, kiedy rozpocznie się produkcja białego szkła.* Bez względu na obfitość własnego surowca do produkcji potrzebnej substancji aż do 1860 roku sodę importowano do Rosji z zagranicy.

W latach 1787–1791 francuski chemik, technolog Nicolas Leblanc, opracował własną metodę otrzymywania sody, którą opatentował i nazwał *sposobem przekształcenia soli glauberskiej w sodę*. Leblanc proponował, by spiekać mieszankę siarczanu sodu (a sól glauberska to właśnie bezwodna postać siarczanu sodu), kredy (węglanu wapnia)

i węgla drzewnego, i opisywał tę reakcję chemiczną następująco: *Nad powierzchnią topniejącej masy pojawia się mnóstwo płomyków podobnych do płomieni świecy. Sodę otrzymujemy, kiedy te płomyki znikają.* Swą technologię uzyskiwania sody Leblanc zaproponował Filipowi, Księciu Orleańskiemu, którego był osobistym lekarzem, i w 1789 roku Książę podpisując z Leblankiem umowę, wypłacił chemikowi 200000 srebrnych liwrów na budowę fabryki sody. Zbudowano ją na przedmieściach Paryża w Saint-Genis i nazwano Fransiada – Soda Leblanc. Fabryka codziennie produkowała od 100 do 120 kilogramów sody. Podczas Wielkiej Rewolucji Francuskiej w 1973 roku Książę Orleański został skazany na śmierć, jego dobytek skonfiskowany, a fabryka sody i sam patent Leblanca przejęło państwo. Kiedy po siedmiu latach zrujnowaną fabrykę zwrócono Leblancowi, nie udało się jej odbudować i ostatnie lata życia naukowca, do samobójstwa, które popełnił w 1806 roku, upłynęły w nędzy.

Jednak technologię produkcji sody metodą Leblanca zaczęto wykorzystywać w wielu krajach europejskich. Pierwsza fabryka sody tego typu w Rosji została uruchomiona w 1864 roku w Barnaule. Lecz już po kilku latach w okolicach obecnego miasta Berezniki zbudowano drugą fabrykę firmy Breznikovsky Sodovy Zavod JSC, gdzie przy pomocy nowej technologii – amoniakalnej – produkowano 20 000 ton sody rocznie. Metoda amoniakalna została opracowana przez belgijskiego inżyniera chemika Ernesta Solvaya, jednego ze współwłaścicieli przedsiębiorstwa. Technologia Solvaya okazała się oszczędniejsza i bardziej opłacalna, i odtąd rosyjskie oraz zagraniczne fabryki wykorzystujące metodę Leblanca, nie wytrzymując

konkurencji, zaczęły stopniowo upadać. Wyższość metody amoniakalnej polegała na otrzymywaniu czystszej sody przy mniejszym zanieczyszczeniu środowiska i znacznej oszczędności paliwa (nowa metoda wymagała niższej temperatury).

Wśród wymienionych odmian sody, z punktu widzenia przydatności medycznej, najbardziej interesująca jest soda oczyszczona. Przemysł medyczny i farmaceutyczny wykorzystuje sodę do produkcji roztworów iniekcyjnych, Urodanum, preparatów przeciwgruźliczych i antybiotyków. Wodorowęglan sodu ($NaHCO_3$) to trwały w suchym powietrzu biały proszek o słono-zasadowym posmaku. W roztworze wodnym i podczas uwodnienia suchej soli powoli wydziela dwutlenek węgla. W temperaturze powyżej 65°C taki rozpad w roztworze wodnym przebiega bardzo szybko.

Jakie są zalety sody z punktu widzenia medycyny? Nawet w ogólnym zarysie można powiedzieć, że jej zastosowanie jest szerokie i różnorodne. Przy stosowaniu zewnętrznym soda oczyszczona neutralizuje działanie kwasów, które trafiły na skórę (na przykład po ukąszeniu komara lub oparzeniu pokrzywą). Taki efekt związany jest z reakcją hydrolizy tworzącą w roztworze słabo zasadowe środowisko. Dlatego sodę oczyszczoną stosuje się, kiedy trzeba łagodnie usunąć nadmiar kwasu (na przykład w przypadku chemicznych oparzeń kwasami). Zasadowe roztwory sody oczyszczonej zmiękczają żywą tkankę, dzięki czemu sodowe płukanki gardła i jamy ustnej sprzyjają mechanicznemu usuwaniu infekcji. Jeszcze lepiej stosować sodowo-solne roztwory z dodatkiem jodu. Namaczanie w sodzie (łyżka stołowa sody spożywczej

na litr ciepłej wody) nadaje się do rozmiękczania odcisków na rękach i nogach. Można je stosować 2–3 razy w tygodniu. Suchą sodą spożywczą należy traktować świeże oparzenia. Jednak o metodach medycznego zastosowania sody spożywczej dokładnie opowiem później.

Teraz kilka słów o tym, jak i w jakich dziedzinach stosuje się sodę.

Przemysł chemiczny wykorzystuje sodę do produkcji barwników, styropianu i innych produktów, odczynników fluorowych, towarów chemii gospodarczej, syntetycznych środków piorących i napełniaczy gaśnic.

Przemysł lekki stosuje ją do produkcji gum podeszwowych i sztucznej skóry, w produkcji wyrobów kaletniczych i w trakcie garbowania skór, w przemyśle tekstylnym do barwienia i wykańczania tkanin jedwabnych i bawełnianych.

W przemyśle spożywczym sodę stosuje się do wypieków, słodyczy i do przygotowywania napojów.

W rolnictwie soda potrzebna jest do produkcji karmy wysokobiałkowej na bazie wysłodki buraczanej i kiszonek dla rogacizny. W produkcji metali kolorowych – do wytrącania soli metali ziem rzadkich i podczas flotacji rud.

ROZDZIAŁ 2

Tarcza przed mrokiem zniszczenia albo uzdrawiające właściwości sody

W latach dwudziestych ubiegłego wieku miała miejsce słynna wyprawa transhimalajska na czele ze znanym rosyjskim malarzem i filozofem Nikołajem Roerichem i jego żoną Eleną Iwanowną. Zadania ekspedycji były rozległe – badacze chcieli nie tylko opisać topografię Azji Środkowej, lecz także dobrze zrozumieć i przedstawić światu historię oraz bogatą kulturę – zarówno materialną, jak i duchową – zamieszkujących ją narodów. Odkrywając nieznaną kartę wielowiekowej wiedzy starożytnych kultur, Roerichowie pozostawili mnóstwo notatek o swych podróżach oraz dzieła, w których zweryfikowali i wytłumaczyli tysiące lat religijnej i filozoficznej spuścizny Azji. Jednak w tym przypadku przywołuję dzieła Roerichów nie w charakterze urozmaicenia narracji, lecz jako ciekawe źródło wiedzy dotyczącej bezpośrednio mojej książki. Do Eleny Iwanowny należą niezwykle ciekawe i pouczające zapiski o leczniczych właściwościach spożywania sody, oparte na obserwacjach i własnym doświadczeniu. Przytoczę niektóre z nich.

Dobrze, że nie zapominamy o znaczeniu sody. Nie bez powodu nazywano ją popiołem boskiego ognia. Należy ona do tych powszechnie stosowanych lekarstw, które odpowiadają potrzebom całej ludzkości. Należy pamiętać

o sodzie nie tylko podczas choroby, lecz również w czasie dobrego zdrowia. Jako łączność z żywiołem ognia stanowi ona tarczę przed mrokiem zniszczenia. Ciało należy przyzwyczajać do niej przez długi czas. Codziennie należy zażywać ją z wodą lub z mlekiem. Przyjmując sodę, niejako kieruj ją do ośrodków nerwowych. W ten sposób stopniowo wytwarzasz odporność.

Soda uzyskała powszechne uznanie i obecnie ludzie fascynują się nią, szczególnie w Ameryce, gdzie uznawana jest niemal za panaceum przeciw wszelkim chorobom. Osobiście ratuję się sodą przed wieloma ogniskami zapalnymi. Łagodzi ona ból w splocie słonecznym. Trzeba stosować sodę dwa razy dziennie, podobnie jak walerianę, nie pomijając ani jednego dnia. **Soda zapobiega wielu chorobom, nawet łącznie z rakiem.** Znany nam jest jeden przypadek, w którym zewnętrzny rak został wyleczony przez obfite posypywanie chorego miejsca sodą.

W naszych miejscowych gazetach pewien angielski doktor donosi, że z powodzeniem stosował zwykłą sodę przeciw wszelkim chorobom zapalnym i przeziębieniowym, włącznie z zapaleniem płuc. Podawał ją w dość dużych dawkach, niemal po łyżeczce do czterech razy dziennie na szklankę mleka lub wody. Moja rodzina przy każdym przeziębieniu, zwłaszcza podczas zapalenia gardła lub kaszlu, stosuje gorące mleko z sodą oczyszczoną. Do filiżanki mleka wsypujemy łyżeczkę sody. Oczywiście niektórzy więcej, inni – mniej.

W celu ulżenia przy cukrzycy zażywa się sodę. Oczywiście do sody świetnie nadaje się gorące, lecz nie przegotowane mleko.

Braku energii psychicznej nie leczy się transfuzją krwi, lecz walerianą, piżmem i mlekiem z sodą.

Urusvati [5] mądrze ustalił połączenie piżma z sodą i walerianą. Korzystne jest szybkie przyswajanie piżma dzięki sodzie oraz kontynuacja działania waleriany. Wszystkie trzy składniki mają naturę ognia. Nie bez powodu w starożytności sodę nazywano popiołem boskiego ognia, a pola złóż sody nazywano miejscami Dewa [6].

Analizując działanie sody na organizm, Elena Iwanowna dostrzegła wagę tego, że soda stanowi jeden z nieodzownych składników plazmy naszej krwi i, co równie istotne, limfy – żywego środowiska limfocytów. Przypuszcza się, że soda zasila energetycznie te komórki odpowiadające za rozwój i zachowanie odporności.

W opracowanym przez Elenę Iwanowną systemie agni-joga przewiduje się na przykład taki przepis z wykorzystaniem sody, który stosuje się podczas niedomagania, bólu głowy, bólu żołądka, przy silnym uczuciu gorąca w głowie, w klatce piersiowej, w kończynach, a także przy nagłych gorączkach: 1 łyżeczka sody na ½ szklanki ciepłego mleka lub wody. Skuteczność tego przepisu tłumaczy się tym, że soda, podobnie jak wyciąg z mięty i korzenia kozłka lekarskiego, korzystnie wpływa na wymianę energii w czakrach.

Nie bez powodu mówi się, że *niezbadane są drogi Pańskie*. Tak się złożyło, że moje życie i życie mojej żony ściśle splotły się z rodziną Roerichów, szczególnie z Heroidą Michajłowną Bogdanową-Roerich – dziewczynką, która wraz

5) Ośrodek badawczo-leczniczy założony przez Roerichów – przyp. tłum.

6) Świetlisty, jaśniejący, oświecony – przyp. tłum.

z ekspedycją Roerichów pokonała na piechotę cały Tybet. Przez ostatnie 30 lat, jeśli czuliśmy, że brakuje nam sił, wiary, nadziei lub wytrwałości, wyruszaliśmy do mieszkania Roerichów – muzeum pamięci tej rodziny znajdującego się na Prospekcie Lenina w Moskwie. Czerpaliśmy ogromną energię z obcowania z oryginałami obrazów Roericha. Okazało się, że ani jedna znacząca uroczystość poświęcona Roerichom – w naszym kraju lub w Indiach podczas mojego pobytu tam – nie obeszła się bez naszego udziału. Czas spędzony z Heroidą Michajłowną w jej kuchni przy herbacie, kiedy czuliśmy, że mamy styczność z zewnętrzną i wewnętrzną świętością, jak leczniczy balsam zabierał z naszego życia codzienne troski, usuwając je poza świadomość. Zaczynaliśmy spokojnie spoglądać na wszystko, co się dzieje na świecie tu i teraz. Z kolei Heroida Michajłowna uważała nas za swych duchowych i cielesnych uzdrowicieli, a my w miarę możliwości staraliśmy się poprawić stan zdrowia tej zadziwiającej kobiety, prawdziwej wegetarianki, która niedawno zmarła w wieku 90 lat...

W ciągu ostatnich 20 lat rosyjska nauka niemało uwagi poświęciła analizie leczniczych właściwości sody. W 1982 roku specjaliści z Katedry Fizjologii Człowieka i Zwierząt na Uniwersytecie w Homeli[7] badali wpływ sody na proces wytwarzania kwasów w organizmie człowieka i na działanie śluzówki żołądka. Trzeba powiedzieć, że uzyskane efekty obaliły obiegowe i niekiedy popierane przez medyków opinie, że soda negatywnie wpływa na śluzówkę żołądka, podobnie

7) Autor pamiętający czasy ZSRR, w których spędził większą część życia zawodowego, najwyraźniej umownie zalicza Białoruś (i miasto Homel) do Rosji – dop. tłum.

jak to, że dla ludzi z obniżoną kwasowością żołądka lub w stanach niedokwaśności zażywanie sody jest przeciwwskazane. Doświadczenia wykazały, że soda spożywcza dysponując działaniem zobojętniającym kwas, nie wpływa przy tym pobudzająco ani hamująco na funkcję wydzielania kwasów w żołądku. Wyciągnięto więc wniosek, że zażywanie sody może być zalecane przy każdym poziomie kwasowości żołądka, w tym również przy zapaleniu błony śluzowej z obniżoną kwaśnością.

Co się dzieje, kiedy soda spożywcza trafia do organizmu? Z chemicznego punktu widzenia soda stanowi związek kationu sodu i anionu wodorowęglanu. Znajdując się w organizmie, związek ten aktywnie włącza się do korekty równowagi kwasowo-zasadowej. Przy wielu ciężkich schorzeniach w komórkach i tkankach organizmu występuje stan, w którym krew ma odczyn kwaśny, dochodzi do niedoboru kationów potasu i nadmiaru sodu, co z kolei prowadzi do stłumienia energetycznych biochemicznych procesów wymiany w komórkach (wyhamowuje cykl Krebsa), obniżenia przyswajania tlenu, zmniejszenia żywotności każdej komórki oraz organizmu jako całości. Uzdrawiające działanie sody na organizm jest unikalne. Dzięki temu, że do organizmu, trafiają aniony kwasu węglowego (HCO), wzrasta rezerwa zasadowa organizmu: anion kwasu węglowego ewakuuje za pośrednictwem nerek nadmiar anionów chloru i sodu, co prowadzi do zmniejszenia obrzęków, spadku podwyższonego ciśnienia. W efekcie wzrasta wartościowość[8]

8) Liczba wiązań chemicznych, którymi pierwiastek lub jon może łączyć się z innymi. Inaczej nazywana stopniem utleniania lub liczbą koordynacyjną – przyp. tłum.

buforowych układów tkankowych[9], co z kolei stwarza warunki do przenikania kationu potasu do komórek – w ten sposób wyraża się efekt sody polegający na ochronie potasu. W komórkach przywrócone zostają procesy biochemiczne i energetyczne, wzrasta hemodynamika [czynność mechaniczna serca – dop. red.] i przyswajanie przez tkanki tlenu, co prowadzi do poprawy samopoczucia i wzrostu wydajności pracy.

9) Dr Olga Jelisejewa w książce *Leczenie chorób przewlekłych i onkologicznych* pisze: „Organizm posiada kilka sposobów zapobiegania znacznym wahaniom pH krwi. Rolę ochrony pełnią w organizmie układy buforowe. W chemii układem buforowym nazywamy mieszankę słabych kwasów i soli, które zapobiegają zmianom pH środowiska po wprowadzeniu kwasów lub zasad. Krew ma własne układy buforowe.

Podstawowy układ buforowy krwi, na który przypada około 76% całej objętości buforowej krwi tętniczej i około 73% żylnej, to bufor hemoglobinowy. Hemoglobina rozszczepia zarówno kwasy, jak i zasady. Poza tym właściwości buforowe hemoglobiny związane są z jej rolą w wymianie gazowej. Podczas kiedy trafia do krwi duża ilość CO_2, przechodzi on do erytrocytów, a następnie przekształca się tam w kwas węglowy. Proces ten jest bardzo ważnym mechanizmem chroniącym krew żylną przed nagromadzeniem jonów H^+, czyli przed zakwaszeniem. Hemoglobina może wiązać zarówno O_2, jak i CO_2, czyli przypada jej podstawowa rola w transporcie CO_2 i O_2 w celu utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Oto dlaczego w analizach krwi wiele uwagi poświęca się ilości hemoglobiny, jako wskaźnikowi stanu podstawowego układu buforowego utrzymującego pH we krwi.

Inny bufor to bufor węglanowy. Jest to stosunek stężenia kwasu węglowego (H_2CO_3) do kwaśnego węglanu sodu ($NaHCO_3$) [sody], który powinien wynosić 1:20, czyli stężenie kwaśnego węglanu sodu w plazmie krwi powinno być 20 razy mniejsze niż kwasu węglowego.

Do takich wniosków doszli medycy z Katedry Terapii Centralnego Instytutu Doskonalenia Lekarzy w Moskwie, którzy badali działanie sody podawanej dożylnie i rektalnie przy kłębuszkowym zapaleniu nerek, odmiedniczkowym zapaleniu nerek i przewlekłej niewydolności nerek. Badania wykazały, że na skutek leczenia doszło do istotnych zmian stanu zdrowia pacjentów – wzrosła czynność wydalania kwasów przez nerki i kłębuszkowa filtracja, obniżyło się ciśnienie tętnicze, spadł poziom azotu resztkowego we krwi, zmniejszyły się obrzęki.

Specjaliści donoszą też o świetnych efektach leczenia ciężkiego wstrząsu przez dotętnicze podanie roztworu sody. Przytaczają następujący przykład: u pacjentki z cięż-

Sód (Na) to podstawowy pierwiastek soli. Właśnie dlatego bardzo niebezpieczny jest zarówno niedobór, jak i nadmiar soli: oba zjawiska prowadzą do zmiany pH krwi, a co za tym idzie, do chorób. Dlatego lepiej nie dosalać pokarmów, gdyż w pokarmach roślinnych jest wystarczająca ilość sodu do utrzymania właściwego pH.

Jeśli do organizmu trafia nadmiar pożywienia kwaśnego, to układ buforowy wytęża się, by zmienić silny kwas solny (HCL) w słabszy H_2CO_3, który wydalany jest przez płuca. Medycyna zna pojęcie „kwaśnego oddechu", które dotyczy wykrywanej za pomocą węchu zmiany pH krwi.

Bufor fosforanowy składa się z mieszanki pierwszorzędowych i drugorzędowych fosforanów. Objętość bufora fosforanowego plazmy jest znacznie mniejsza niż węglanowego. Jednak i tak konieczne jest występowanie fosforu w organizmie. Najwięcej jest go w pokarmie roślinnym.

Posiadamy dodatkowo bufor białczanowy. Właściwości buforujące białek plazmy uwarunkowane są tym, że białka, podobnie jak hemoglobina, zdolne są do rozszczepiania zarówno kwasów, jak i zasad.

Grupami białka aktywnie rozszczepiającymi są: lizyna, arginina i histydyna" – przyp. tłum.

kim przebiegiem zawału mięśnia sercowego obserwowano szybkie i skuteczne opanowanie obrzęku płuc po dożylnym podaniu 4-procentowego roztworu sody (200,0), po czym w stanie zadowalającym została ona przeniesiona z oddziału reanimacyjnego do sali ogólnej.

Pozytywne działanie sody badacze odnotowali również przy chorobie morskiej. Ustalono, że wodorowęglan sodu zwiększa odporność błędnika jądra przedsionkowego na działanie przyspieszeń kątowych, tłumiąc oczopląs obrotowy i poobrotowy. O skuteczności stosowania sody w połączeniu z chlorkiem potasu przy leczeniu choroby morskiej świadczy następujący przykład. Obserwowano sześciu członków załogi statku, u których choroba morska objawiała się jako wielokrotne wymioty, mdłości, spadek ciśnienia tętniczego i gwałtowny spadek wydajności pracy podczas sztormu. Po podaniu roztworu (KCl i NaHCO) wymioty ustąpiły, zmniejszyły się mdłości, powróciła zdolność do pracy. Pozytywny efekt w podobnych przypadkach, jak sądzą badacze, zależy od wzrostu zużycia tlenu przez tkanki po podaniu roztworu i dzięki normalizacji czynności układu krążenia oraz nasileniu wydalania sodu i chloru.

Właściwości chlorowęglanu sodu, polegające na ochronie potasu, są bardzo ważne, ponieważ utrata jonów potasu występuje na przykład na różnych stadiach nadciśnienia, przy chorobach układu krążenia, w pierwszych dniach po operacjach jamy brzusznej, przy zapaleniu otrzewnej, ostrym zapaleniu trzustki, cukrzycy, przewlekłym kłębuszkowym i odmiedniczkowym zapaleniu nerek, niewydolności nerek, różnych zaburzeniach i chorobach błędnika oraz chorobie morskiej. Tak więc soda powinna być

powszechnie stosowana w kompleksowym leczeniu tych chorób.

Z kolei medycy z Krymu radzą przy zatruciu formitoksem i związkami fosforu oprócz podania antidotum – atropiny, zastosować również sodę z glukozą, co według ich badań prowadzi do znacznej poprawy krążenia mózgowego, wzrostu napięcia i pochłaniania tlenu przez komórki mózgu. Zwiększając dyfuzję tlenu i dwutlenku węgla przez błony alweolarne płuc, soda sprzyja dodatkowo osłabieniu kwasicy, o czym już mówiłem. Zresztą Nikołaj Roerich w swym dziele *Śladami Azji Środkowej* opisuje przypadek ostrego zatrucia klaczy nieznanym ziołem w Tybecie – gdy zwierzęta spożyły to zioło, umierały. I oto udało się uratować konie, pojąc je roztworem sody.

Badacze przytaczają dane o zmianie wyników ogólnego i biochemicznego badania krwi po trzymiesięcznym zażywaniu sody z walerianą: wzrosła ogólna liczba leukocytów (białych komórek krwi mających bezpośredni związek z ciałem subtelnym) – o 1,4 tysięcy, a także limfocytów odpowiadających za stan odporności komórkowej – o 37 procent. Biochemiczna analiza wykazała wzrost elektrolitów (przed zażywaniem sody wskaźniki były nieco zaniżone), wzrost poziomu białka do górnych granic normy (przy braku od siedmiu lat w diecie produktów mięsnych i rybnych).

W Kijowskim Instytucie Pediatrii przeprowadzono prace mające na celu zbadanie wpływu sody na zdrowie człowieka. Dwóm grupom dzieci z ostrym zapaleniem dróg oddechowych podawano te same lekarstwa, lecz pierwszej grupie – bez dodatku sody, a drugiej grupie – na bazie sody. Dzieci, którym podawano lekarstwa na bazie sody, wychodziły ze szpitala tydzień wcześniej.

Podsumowując powyższe wywody, pragnę jeszcze raz zwrócić uwagę na to, że rola sody w organizmie człowieka jest ważna, polega na zobojętnianiu kwasów i utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej. Poziom kwasowości to ważny parametr chemiczny krwi i innych płynów ustrojowych. Jak wiadomo, kwasowość ustala się według skali wskaźnika wodorowego pH. Odczynem neutralnym jest wartość pH 7,0, zasadowym – pH powyżej 7,0, a wartości poniżej 7,0 odpowiadają odczynowi kwaśnemu. W normie krew posiada odczyn lekko zasadowy – pH 7,35–7,45. Organizm stale kontroluje równowagę kwasowo-zasadową krwi, ponieważ nawet nieznaczne odchylenia od normalnych wartości pH mogą wywierać poważny wpływ na pracę wielu narządów. Do sterowania równowagą kwasowo-zasadową w organizmie służy wiele mechanizmów. Aby walczyć z nagłą zmianą kwasowości, organizm wykorzystuje buforowe układy krwi, minimalizujące chemicznie zmiany pH plazmy. Najważniejszy układ buforowy krwi wykorzystuje wodorowęglan sodu. Ilość wodorowęglanu – związku zasadowego – znajduje się w równowadze z zawartością dwutlenku węgla – związku kwaśnego. Jeśli do krwiobiegu trafia więcej kwasu, wytwarza się więcej wodorowęglanu i mniej dwutlenku węgla, i na odwrót – jeśli trafia więcej zasad, wytwarza się więcej dwutlenku węgla i mniej wodorowęglanu.

W chwili obecnej u większości ludzi układ równowagi kwasowo-zasadowej jest napięty na skutek intensywnej neutralizacji trucizn trafiających do organizmu wraz z wodą, pokarmem, powietrzem, a także syntetycznymi lekarstwami. Oprócz tego nie należy zapominać o samozatruciu ludzi psychicznymi truciznami – strachem, niepokojem, rozdrażnieniem, złośliwością. Zażywanie sody, zmieniając nieco równowagę kwasowo-zasadową w kierunku zasadowym, wywołuje uaktywnienie molekuł wody, czyli dzielenie się jej na jony H^+ i OH^-, na skutek czego przyspieszają procesy biosyntetyczne i utrwala się właściwe środowisko wewnętrzne.

Problemem aktywacji przemiany materii w organizmie, powstrzymaniem starzenia komórek i tkanek w latach pięćdziesiątych XX wieku zajmowała się członkini Akademii Nauk Medycznych ówczesnego ZSRR, doktor Lepieszyńska. Rezultaty prowadzonych przez nią eksperymentów udowodniły silne profilaktyczne działanie sody, która sprzyjała zwiększeniu odporności organizmu na różne choroby – od przeziębień do nowotworów.

Trawienie odbywające się w dwunastnicy w stanie normy powinno przebiegać w środowisku zasadowym. Sok trzustkowy ma pH 7,8–9,0, a żółć pH 7,5–8,5. Wydzielina jelita grubego, jeśli ma właściwie funkcjonować, powinna mieć pH 8,9–9,0. Pierwszą przyczyną powstawania dysbakteriozy, zarówno jelitowej, jak i waginalnej, jest kwasica wewnętrznego środowiska organizmu. Kwaśna ślina prowadzi do zniszczenia emalii zębów (pH śliny również powinno być nieco zasadowe – 7,2–7,9). W ten sposób do zapobiegania próchnicy potrzebujemy oprócz fluoru regularnego zażywania sody. Poza tym tylko w środowisku zasadowym mogą uaktywnić się witaminy z grupy B, tak potrzebne organizmowi do normalnej czynności ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, układu krążenia i narządów trawiennych, dla zdrowia skóry i błon śluzowych, dla normalnej czynności wątroby, krwiotwórczości i ostrości wzroku.

Zalecam, by rozpuścić sodę w gorącej (około 70–80°C) wodzie (lub mleku), nieco ostudzić (do około 45–50°C), aby się nie oparzyć, i przyjmować wewnętrznie 20–30 minut przed posiłkiem. Właśnie takie zażywanie przynosi efekt, którego nie da się uzyskać przy pomocy innych środków. Do zażywania sody należy przyzwyczajać się stopniowo: najpierw 1/4 łyżeczki na szklankę gorącej wody, następnego dnia – 1/3, po 2–3 dniach – 1/2, po kolejnych 2–3 dniach – 1 płaska łyżeczka, a potem można używać już łyżeczki czubatej. Takie zażywanie zalecam jako profilaktyczne, oraz szczególnie w celach leczniczych 2–3 razy dziennie 20–30 minut przed posiłkiem. **Sodę można pić wyłącznie na czczo, czyli żołądek powinien być pusty.** Zresztą nadmiar sody wydalany jest przez organizm samoczynnie, przy czym dodatkowo przepłukane zostają nerki. Brak jakichkolwiek przeciwwskazań.

Ze względu na to, że przez całe swe życie zakwaszasz organizm, to zażywając sodę po jednej łyżeczce na szklankę gorącej wody rano i wieczorem, zapobiegniesz rozwojowi wielu problemów ze zdrowiem. Jeśli zacząłeś zażywać sodę, rób to 1–2 razy dziennie, ponieważ w ciągu dnia organizm na różne sposoby się zakwasza.

Sodę można zażywać także z mlekiem. Wiadomo, że zimne mleko słabo łączy się z komórkami organizmu człowieka w związku ze złożonością cząstek i obcą budową, przez co uznawane jest za szkodliwe (oprócz produktów z kwaśnego mleka). Gorące (lecz nie przegotowane) mleko z sodą sprzyja lepszemu wchłanianiu się sody w jelitach, a soda reagując z aminokwasami mleka, tworzy lecznicze sole sodowe aminokwasów, które łatwiej niż sama

soda przenikają do krwi, zwiększając zasadowe rezerwy organizmu.

Soda normalizuje pH organizmu, sprzyja utlenieniu nieprzetworzonych resztek pokarmowych i dzięki aktywacji tlenu, dodatkowo na tle zażywania wody utlenionej, przywraca wszystkie bioenergetyczne procesy, niezależnie od występujących bolączek. Należy zauważyć, że soda jako składnik zasadowy stanowi też podstawę plazmy krwi. Oto dlaczego na oddziale reanimacji w celu przywrócenia działania wszystkich układów organizmu podaje się dożylnie 5- lub 8-procentowy roztwór sody. Z mojego doświadczenia wynika, że dożylnie można podawać roztwór sody do 20 procent.

Zauważono, że przy chorobach nowotworowych, które pojawiają się wyłącznie w środowisku zakwaszonym, podczas zażywania sody rozpuszczają się guzy. W tym przypadku najpierw należy przyjmować sodę rano i wieczorem po 1 płaskiej łyżeczce przez 3 dni, następnie po czubatej łyżeczce 2–3 razy dziennie. W ciężkich przypadkach zażywa się sodę po 2 czubate łyżeczki 3 razy dziennie przez 2 tygodnie, a następnie po łyżeczce 3 razy dziennie. Koniecznie na czczo, 20–30 minut przed posiłkiem. Gdy stan zdrowia się poprawi, dawkę można zmniejszyć. Brak jakichkolwiek przeciwwskazań. Sodę możesz zażywać przez całe życie. Rozpuszczaj ją w szklance gorącej wody (70–80°C). W żadnym wypadku nie stosuj schłodzonej wody!

Ze względu na to, że codziennie się zakwaszamy, w celu utrzymania odczynu w granicach normy fizjologicznej zalecam okresowo (2–3 razy w tygodniu) wykonywać 2–3 razy dziennie lewatywy z 1 łyżki stołowej sody

na 1–1,5 litra ciepłej wody. Przynosi to świetny efekt uzdrawiający.

Alkalizacja przy pomocy sody, lub inaczej rozpuszczanie wszystkich szkodliwych złogów, sprzyja usunięciu wszystkich problemów ze stawami (zwyrodnienie stawów, osteoporoza, dna moczanowa, reumatyzm), kamieniami w wątrobie, nerkach, pęcherzu moczowym. Dotyczy to również układu wydalniczego: nerki przepłukują się, soda przywraca pracę układu enzymatycznego, hormonalnego, wydzielanie soków trawiennych, które, jak już mówiłem, w środowisku kwaśnym nie są w stanie działać.

ROZDZIAŁ 3

Soda w praktyce leczniczej

Przepisy na lecznicze zastosowania sody

PRZEZIĘBIENIA

Soda świetnie rozrzedza wydzielinę z oskrzeli, i dlatego zaleca się ją w celu łagodzenia kaszlu.

• soda spożywcza	1 łyżeczka
• mleko	1 szklanka

Mleko podgrzać do takiej temperatury, która nie oparzy cię podczas picia (nie przegotowywać), rozpuścić w nim sodę i wypić małymi łykami przed snem.

* * *

Przy silnym kaszlu zaleca się zastosowanie następującego środka:

• soda spożywcza	½ łyżeczki
• smalec z wewnętrznej warstwy tłuszczu (niesolony) [10]	1 łyżeczka
• mleko	1 szklanka

Zagotować mleko, dodać sodę i niesolony smalec, starannie wymieszać i wypić niewielkimi łykami. Przyjmować 2–3 razy dziennie przed posiłkiem.

10) Chodzi o tłuszcz otulający narządy wewnętrzne zwierzęcia, nie zaś o słoninę – przyp. tłum.

Przed snem w czasie leczenia można nacierać klatkę piersiową smalcem (najlepiej kozim lub baranim). Po takim zabiegu należy włożyć najpierw bawełnianą koszulkę, a następnie wełniany sweter, i położyć się do łóżka. Kuracja trwa do całkowitego wyzdrowienia.

* * *

Przy anginie, zapaleniu migdałków i zapaleniu gardła zalecany jest następujący środek:

• soda oczyszczona	½ łyżeczki
• sól	1 łyżeczka
• 5-procentowy roztwór jodu na alkoholu	3–5 kropli

W szklance gorącej wody o temperaturze 80°C rozpuścić sól i sodę, dodać alkoholowy roztwór jodu lub 15–20 kropel 3-procentowego nadtlenku wodoru (wody utlenionej). Przygotowaną miksturą płukać gardło 3–4 razy dziennie. Kuracja trwa do całkowitego wyzdrowienia.

* * *

Przy przeziębieniu i kaszlu, ostrym i przewlekłym zapaleniu gardła oraz innych **zapalnych chorobach górnych dróg oddechowych**, a także przy **niewydolności oddechowej, zatruciu oparami jodu czy chloru**, świetnie pomagają inhalacje z roztworem sody.

• soda oczyszczona	1 łyżka stołowa
• woda	1 litr

Wodę wlać do czajnika, zagotować, rozpuścić w niej sodę, umieścić na dzióbku czajnika papierową rurkę i oddychać oparami przez 10–15 minut. Po inhalacji nie

należy wychodzić na dwór, i dlatego zabieg najlepiej przeprowadzić przed snem.

* * *

Przy bólu gardła związanym z zaczynającym się przeziębieniem, a także przy anginach, zapaleniu gardła, zapaleniu krtani, zapaleniu przyzębia zaleca się płukanie roztworem sody oczyszczonej:

• soda oczyszczona	2 łyżeczki
• woda	1 szklanka

W szklance gorącej wody starannie rozpuścić sodę, ostudzić i płukać gardło oraz jamę ustną do 5–6 razy dziennie.

* * *

Przy katarze

Na 1/4 szklanki wody wziąć pół lub całą płaską łyżeczkę sody, dodać 15–20 kropel 3-procentowego nadtlenku wodoru. Wziąć jednorazową strzykawkę bez igły, nabrać 2–3 cm^3 płynu i wprowadzić go do każdego nozdrza z równoczesnym wciąganiem płynu. Następnie lekko przedmuchać nos i powtórzyć zabieg. Płyn przez zatokę sitową w okolicy czoła dociera do mózgu i wywołuje wrażenie ukłucia. Oznacza to, że mózg zaczyna aktywnie wchłaniać tlen atomowy z nadtlenku wodoru. Część płynu trafia do płuc, co jest ważne przy astmie oskrzelowej.

Zatkany nos, zwłaszcza przewlekle, to procesy zapalne w zatokach, uszach, płucach, oczach, a także bóle głowy, słaba pamięć, senność, zaburzenie procesów przemia-

ny materii itd. Aby pozbyć się tego typu zaburzeń, należy jedynie nauczyć się wykonywania następującego zabiegu. Wziąć szklankę ciepłej wody z dodatkiem ¼ łyżeczki sody i soli (z czasem można zacząć stosować zwykłą wodę), wymieszać do całkowitego rozpuszczenia się i napełnić roztworem niewielki imbryk. Następnie trzeba pochylić się nad miednicą lub umywalką, przekręcić głowę na prawo i w dół tak, by prawe ucho nie było niżej niż prawe nozdrze, unieść dzióbek czajnika do prawego nozdrza i zaciskając lewe oraz otwierając usta, wciągać prawym nozdrzem wodę, aż zacznie wyciekać ustami. Po wykorzystaniu połowy wody należy wyprostować głowę, wykonać kilka wdechów ustami i szybkich wydechów przez nos. Potem przekręcić głowę na lewo i powtórzyć zabieg z drugim nozdrzem. Po zakończeniu płukania nosa pochylić się niżej i wykonać jeden wdech ustami, wydech nosem, unieść, a następnie opuścić głowę, by woda się wylała.

Przy zatkanym nosie takie płukanie należy wykonywać aż do wyzdrowienia, a następnie od czasu do czasu powtarzać w celach profilaktycznych.

SCHORZENIA OCZU

Przy zapaleniu spojówek pomaga wielokrotne płukanie oczu słabym (0,5–2-procentowym) roztworem sody. Należy przy tym pamiętać, że jednym wacikiem można przecierać tylko jedno oko.

SCHORZENIA UKŁADU POKARMOWEGO

Przy chorobach, którym towarzyszy **wzrost kwasowości soku żołądkowego**, najczęściej występuje zgaga. W tych przypadkach zaleca się stosowanie następującego środka:

• soda oczyszczona	½–1 g
• woda	¼–½ szklanki

Sodę rozpuścić w szklance gorącej wody i pić 2–3 razy dziennie. W razie konieczności dzieciom można podawać środek w zależności od wieku od 0,1 do 0,75 g na jedną dawkę.

Trafiając do wnętrza, soda szybko zobojętnia kwaśne środowisko żołądka – powstaje chlorek sodu, woda i dwutlenek węgla, na skutek czego pojawia się odbijanie i ustępuje zgaga. Jednak to nie wszystko. Soda oczyszczona sprzyja otwarciu się odźwiernika pomiędzy żołądkiem i dwunastnicą, poprawiając wydalniczą funkcję żołądka.

Podczas zażywania sody należy uwzględnić jej wzajemne oddziaływanie z innymi środkami leczniczymi: soda neutralizuje kwas acetylosalicylowy (aspirynę), co z kolei zmniejsza intensywność działania aspiryny, pogarsza wchłanianie tetracykliny, lecz zwiększa aktywność pankreatyny i poprawia wchłanianie cyjanokobalaminy (witaminy B_{12}).

Bez względu na szybkie i skuteczne działanie, nie należy długotrwale stosować sody oczyszczonej do zobojętniania podwyższonej kwasowości soku żołądkowego. Rzecz w tym, że wydzielany podczas jej zażywania dwutlenek węgla wywiera pobudzający wpływ na receptory błony śluzowej żołądka i nasila wydzielanie gastryny. Prowadzi to

z kolei do wtórnego wydzielania soku żołądkowego i człowieka znów zaczyna męczyć zgaga. Oprócz tego regularne zażywanie sody powoduje, że żołądek uodparnia się na jej działanie, przez co dawki muszą być ciągle zwiększane i po jakimś czasie zgaga pojawia się częściej oraz staje się bardziej dokuczliwa. Dlatego też do leczenia zgagi sodę można stosować wyłącznie jako środek ekstremalny. Do długotrwałego i regularnego zażywania nadają się inne neutralizatory zwiększonej kwasowości, na przykład sok z ziemniaka, dziurawiec, mięta i inne.

Do oczyszczania jelit niekiedy stosuje się lewatywy sodowe.

• soda oczyszczona	1 łyżeczka
• woda	1 litr

Sodę rozpuścić w gorącej wodzie, przestudzić i cały roztwór wykorzystać do zbiegu, starając się zatrzymać płyn w jelitach jak najdłużej, a następnie wydalić.

Do oczyszczania jelit stosuje się również tak zwaną lewatywę Mayo, którą przygotowuje się z następujących składników.

• soda oczyszczona	2 łyżki stołowe
• cukier	4 łyżki stołowe
• woda	¼ litra

Tę niewielką, lecz silnie działającą lewatywę wykonuje się przy pomocy gruszki do wlewów. Starannie rozpuść cukier, wykorzystując część wody, i wciągnij roztwór do gruszki. Bezpośrednio przed wykonaniem lewatywy wciągnij do niej również rozpuszczoną w wodzie sodę spożywczą. Reakcja chemiczna, zachodząca na skutek od-

działywania komponentów, prowadzi do intensywnego wytwarzania gazów w jelicie, a silne wzdęcie jelita prowadzi do szybkiej defekacji. Jednak przy schorzeniach jelit nie należy stosować tej lewatywy.

SCHORZENIA UKŁADU KRĄŻENIA

Soda od dawna stosowana jest w medycynie jako środek przeciw **arytmii**. Nagły atak kołatania serca można przerwać, zażywając pół łyżeczki sody rozpuszczonej w niewielkiej ilości gorącej wody.

Soda zalecana jest przy **nadciśnieniu**. Dzięki wzmożonemu wydalaniu płynów i soli z organizmu obniża ciśnienie tętnicze.

Zażywanie sody z lekarstwami w ilości pół łyżeczki pozwala zmniejszyć dawkę lekarstw.

Przy **ostrym zakrzepowym zapaleniu żylaków odbytu** należy stosować chłodne kompresy z 2-procentowym roztworem sody spożywczej, które trzeba zmieniać co pół godziny.

ZABURZENIA PRACY BŁĘDNIKA

Przy **chorobie lokomocyjnej** pomaga niewielka ilość sody. Można ją stosować w postaci roztworu wodnego, tabletek lub specjalnych czopków zawierających sodę.

OPARZENIA I ZATRUCIE SUBSTANCJAMI TOKSYCZNYMI

Przy **oparzeniach termicznych i oparzeniach silnymi kwasami** należy przemyć uszkodzoną powierzchnię roz-

tworem sody (1 łyżeczka sody na szklankę wody), a następnie przyłożyć na uszkodzone miejsce gazę lub bandaż zwilżony w takim roztworze.

Przy zetknięciu skóry i błon śluzowych z różnymi substancjami trującymi, na przykład związkami organicznymi z zawartością fosforu, soku roślin trujących (wawrzynek wilczełyko, barszcz – *Heracleum*) warunkiem koniecznym podczas udzielania pierwszej pomocy jest przemycie powłok skórnych 5-procentowym roztworem sody.

Przy **zatruciu substancjami toksycznymi** konieczne jest natychmiastowe płukanie żołądka ciepłym roztworem sody oczyszczonej (w przeliczeniu: 2 łyżeczki na litr wody).

Uwaga! Przy zatruciu zasadami i kwasami nie wolno stosować do płukania żołądka sody!

Zespół odstawienia (**kac**) jest znacznie bardziej uciążliwy z powodu nagromadzenia się w organizmie dużej ilości różnych kwasów organicznych i ich ekwiwalentów, przez co rozwija się kwasica. W celu przywrócenia zaburzonej równowagi kwasowo-zasadowej należy zastosować sodę.

Przy stosunkowo lekkim kacu zaleca się do 3–4 g sody, przy średnim – do 6–8 g, przy ciężkim – do 10 g.

W celu skorygowania kwasicy można zażyć jednokrotnie w pierwszych 2–3 godzinach 2–3 g sody oczyszczonej rozpuszczonej w 200 ml płynu lub w ciągu 12 godzin co najmniej 6–7 g. Inny schemat jest następujący: w pierwszej dobie zażyć jednorazowo 2–3 g, a potem sześć razy w ciągu 12 godzin również 2–3 g sody, w drugiej dobie – 5–6 g w ciągu 13 godzin i trzeciego dnia 2–3 g w dowolny sposób.

W celu zaradzenia silnemu zespołowi odstawienia należy w ciągu pierwszej godziny wypić litr wody z rozpuszczonymi 5–6 g sody, a w ciągu drugiej godziny – co najmniej pół litra z 2–3 g sody. Jeśli po zażyciu sody pojawiają się bóle w okolicy żołądka (spowodowane wytwarzaniem znacznych ilości dwutlenku węgla), to stosowanie sody należy ograniczyć do 2–3 g na dobę.

ODWODNIENIE

Przy **znacznej utracie krwi, ostrych zatruciach przebiegających z wielokrotnymi wymiotami i biegunką, długotrwałej gorączce z potami** i wielu innych ciężkich stanach, w celu uzupełnienia utraty wody i zapobieżeniu wstrząsowi zaleca się stosowanie roztworu sodowo-solnego.

• soda spożywcza	½ łyżeczki
• sól kuchenna	1 łyżeczka
• woda	1 litr

Sodę i sól należy rozpuścić w ciepłej przegotowanej wodzie. Pić po łyżce stołowej co pięć minut.

CHOROBY SKÓRNE

Przy **ropnym zapaleniu palca – zastrzale**, zaleca się stosowanie następującego środka:

• soda spożywcza	2 łyżki stołowe
• woda	½ litra

Leczenie należy zacząć, gdy tylko pojawi się pulsujący ból. Przyrządzić mocny roztwór sodowy, rozpuszczając sodę w gorącej wodzie. Zanurzyć w nim palec i trzymać

przez 20 minut. Zabieg powtarzać trzy razy dziennie, a zapalenie z pewnością ustąpi.

Przy **trądziku młodzieńczym** polecam następujący środek:

Zmieszać sodę z płatkami mydlanymi w proporcji 1:2 i tą mieszanką dwa razy w tygodniu przecierać twarz. Skóra świetnie oczyści się z obumarłych komórek, otwierając pory na twarzy.

Przy **pokrzywce z obfitą wysypką na całym ciele** zaleca się dwa razy dziennie zażywać ciepłe kąpiele z sodą (400 g sody na wannę) przez 15–20 minut. Po zabiegu ciało można natrzeć wódką lub wodą z dodatkiem octu.

Wraz z nadejściem upalnej pogody u małych dzieci często pojawiają się **potówki** – skupiska niewielkich różowych pryszczyków otoczonych zaczerwienioną skórą. Z reguły potówki nie przysparzają dziecku niedogodności. W celu pozbycia się potówek należy kilka razy dziennie przemywać skórę, delikatnie przykładając do zaatakowanego miejsca wacik zwilżony w roztworze sody (1 łyżeczka na szklankę wody).

Na skutek oddziaływania środków chemicznych, na przykład przy częstym praniu ręcznym, na rękach może pojawić się **egzema**. W tym przypadku dobrze pomagają codzienne chłodne kąpiele sodowe (1 łyżeczka sody na szklankę wody) trwające 15–20 minut, po czym ręce można posmarować oliwą.

Przy **suchej skórze, atopowym zapaleniu skóry, rybiej łusce i łuszczycy** zaleca się kąpiele o następującym składzie:

• soda spożywcza	35 g
• węglan magnezu	20 g
• nadtlenoboran magnezu	15 g

Substancje rozpuścić w ciepłej wodzie i usiąść w wannie. Temperaturę wody stopniowo doprowadzić do 38–39°C, czas trwania zabiegu – 16 minut.

Medycyna ludowa **przy egzemie, a także przy trudno gojących się ranach, ropniach, wysypkach i czyrakach** zaleca też stosowanie następującego środka. Do własnego świeżego moczu dodać sodę spożywczą i smarować chore miejsca (proporcje „na oko"). Jeśli świąd ustępuje i dochodzi do poprawy, należy kontynuować leczenie.

Jeśli **skóra rąk jest zgrubiała i szorstka,** warto wykonać specjalne kąpiele.

• soda spożywcza	1 łyżeczka
• płatki mydlane	2 łyżki stołowe
• woda	1 litr

Zabieg należy przeprowadzać przed snem przez 10 minut. Następnie po wysuszeniu rąk nanieść na nie dowolny tłusty krem.

W celu **usunięcia odcisków na rękach** zalecam następujący środek:

• soda spożywcza	1 łyżeczka
• woda	1 litr

Sodę rozpuścić w ciepłej wodzie i trzymać w niej ręce przez 10 minut w celu rozmiękczenia odcisków. Następnie

wytrzeć do sucha i przetrzeć pumeksem. Zabieg należy przeprowadzać dwa lub trzy razy w tygodniu.

Soda nie powstrzymując wydalania potu, neutralizuje jego kwaśne środowisko, a przecież właśnie w nim burzliwie rozmnażają się bakterie, które powodują nieprzyjemny zapach potu. Dlatego latem o poranku warto przecierać doły pachowe wacikiem zwilżonym w roztworze sody, a **odór potu** nie pojawi się przez cały dzień.

Aby pozbyć się zwiększonej potliwości stóp, należy myć je rano i wieczorem w roztworze sody (jedna łyżeczka na szklankę wody). Na noc warto umieścić między palcami waciki zwilżone w tym roztworze. Będzie swędzieć, lecz należy wytrzymać.

Przy pomarszczonej grubej i zrogowaciałej na łokciach skórze warto zastosować specjalne kąpiele:

• soda spożywcza	50 g
• mydliny	1 litr

Do miednicy z gorącymi mydlinami dodać sodę i starannie wymieszać. Łokcie wcześniej posmarować kremem i zanurzyć w sodowym roztworze na 10 minut. Od czasu do czasu ostrożnie pocierać skórę na łokciach pumeksem. Następnie znów posmarować kremem i trzymać w wodzie przez kolejne 10 minut. Po zabiegu łokcie osuszyć ręcznikiem lub miękką tkaniną i posmarować kremem. Kuracja składa się z 8–10 zabiegów.

Do leczenia grzybicy stóp polecam następujący środek:

• soda spożywcza	1 łyżka stołowa
• woda	niewielka ilość

Wziąć trochę wody o temperaturze pokojowej, starannie rozpuścić w niej sodę i natrzeć tą mieszanką zaatakowane przez grzybicę miejsca. Następnie spłukać wodą, osuszyć i posypać skrobią ziemniaczaną lub pudrem.

Przy tłustym łupieżu zaleca się przed myciem głowy wcierać w skórę roztwór sody (1 łyżeczka na szklankę wody).

W celu uzdrowienia skóry głowy i włosów oraz **nadania włosom połysku i miękkości** dawniej przygotowywano następujący szampon (jeden funt to około 400 g).

• soda spożywcza	½ funta (ok. 200 g)
• woda destylowana	10 funtów (ok. 4 litry)
• gliceryna	¼ funta (ok. 100 g)
• spirytus mydlany	1¼ funta (ok. ½ litra)

Aby przygotować szampon, sodę należy rozpuścić w ciepłej wodzie, dodać glicerynę i spirytus, dokładnie wymieszać, a następnie dodać trochę jakiegoś olejku zapachowego.

Najpierw niewielką ilość szamponu wetrzeć w głowę, aby wytworzyć pianę, a następnie wytrzeć do sucha ręcznikiem. Jeśli głowa była bardzo brudna, powtórzyć tę operację, znów wytrzeć głowę, spłukać wodą i skropić wodą kolońską.

SCHORZENIA ZĘBÓW I DZIĄSEŁ[11]

Płukanie ust sodą (1 lub 2 łyżeczki na szklankę wody) skutecznie **usuwa ból zęba**. Szczególnie dobrze działa **przy zapaleniu okostnej**. Zaleca się przygotowanie gorącego roztworu sody i płukanie nim ust 5–6 razy dziennie. Niekiedy pozwala to nawet uniknąć interwencji chirurgicznej.

Do mycia zębów należy zmieszać ½ łyżeczki sody z gorącą wodą i 5–6 kroplami 3-procentowego nadtlenku wodoru, nanieść na płatek kosmetyczny, a następnie myć tym tamponem zęby przez 4–5 minut. Wypłukać zęby wodą.

Przy zapaleniu dziąseł zaleca się stosowanie następującego środka.

Zmieszać sodę spożywczą z niewielką ilością wody. Następnie nanieść mieszankę palcami wzdłuż linii dziąseł i wyczyścić szczotką do zębów. W ten sposób oczyszczają się dziąsła, kwaśne odpady bakteryjne ulegają zobojętnieniu i jama ustna zostaje odświeżona. Zabieg należy powtórzyć.

UGRYZIENIA OWADÓW

Roztwór sody pomaga pozbyć się **następstw ukąszeń owadów**. Kilka razy dziennie należy smarować schłodzonym roztworem miejsce ukąszenia w celu zmniejszenia świądu i pieczenia. Oprócz tego soda zapobiega przenikaniu mikroorganizmów do ranki. Uważa się, że smarowanie roztworem sody odkrytych okolic ciała odstrasza owady.

11) Do każdego z trzech przytoczonych w tym rozdziale przepisów należy dodać 5–10 kropel 3-procentowego nadtlenku wodoru.

OBRZĘK NÓG

Zmęczenie i obrzęk nóg można usunąć, mocząc nogi w roztworze sody.

• soda spożywcza	5 łyżek stołowych
• woda	10 litrów

Sodę rozpuścić w gorącej wodzie i moczyć nogi przez 15 minut.

MIGRENA

Aby pozbyć się migreny, można spróbować codziennie pić przegotowaną wodę z sodą.

• soda spożywcza	½ łyżeczki
• woda	1 szklanka

Sodę rozpuścić w gorącej wodzie i pić pół godziny przed posiłkiem: pierwszego dnia przed obiadem – 1 szklankę, drugiego dnia – 2 szklanki przed obiadem i kolacją itd., doprowadzając do 7 szklanek dziennie. Następnie w odwrotnej kolejności, codziennie zmniejszając dawkę o 1 szklankę, zakończyć leczenie.

SCHORZENIA ŻEŃSKIEGO UKŁADU PŁCIOWEGO

Przy infekcji dróg moczowych u kobiet pojawia się częste parcie na pęcherz połączone z bólem i pieczeniem, przy czym moczu jest mało i niekiedy z domieszką krwi. Przy pierwszych oznakach tego typu należy wypić następujący koktajl sodowy.

• soda spożywcza	1 łyżka
• woda	1 szklanka

Soda zmniejszy nieco nieprzyjemne uczucie pieczenia podczas oddawania moczu.

Przy dolegliwościach bólowych odczuwanych przez kobiety **w trakcie menstruacji** lub tuż przed nią można urządzić sobie własny „kurort z wodami mineralnymi" w łazience w celu rozluźnienia mięśni i usunięcia spazmów macicznych. Zaleca się przygotowania następującego środka.

• soda spożywcza	1 filiżanka
• sól morska	1 filiżanka

Dodać do ciepłej wody w wannie sodę i sól morską, poczekać, aż się rozpuszczą, i zażywać kąpieli na siedząco przez 20 minut. Po zakończeniu zabiegu ciało opłukać i osuszyć, przykładając ciepły puszysty ręcznik, a następnie przez pół godziny rozluźniać się, leżąc na kanapie.

ZATRUCIE CIĄŻOWE

Jednym z objawów **zatrucia ciążowego** kobiet jest zakwaszenie organizmu. Na wczesnym etapie ciąży [w wypadku zaistnienia zatrucia ciążowego – dop. red.] należy prowadzić oczyszczanie organizmu z odpadów i stosować sodę (po łyżeczce, 2–3 razy dziennie z gorącą wodą), okresowo wykonywać mikrolewatywy (o temperaturze 38–40°C), na zmianę stosując 5-10-procentowy roztwór sody i 3-procentowego nadtlenku wodoru (1 łyżeczka na szklankę wody). Przed mikrolewatywą warto wykonać oczyszczanie jelit chłodną wodą w ilości 100–200 cm^3. Usunie to zatrucie i znacznie poprawi stan zdrowia.

NAŁOGI

Medycyna ludowa zaleca następujący środek pomagający pozbyć się **nałogu palenia tytoniu**. Jamę ustną należy regularnie płukać roztworem sody spożywczej (na szklankę wody 1 łyżka stołowa sody).

SCHORZENIA KRĘGOSŁUPA I STAWÓW

Przy złogach solnych zaleca się następujący środek:

• soda spożywcza	½ łyżeczki
• maślanka	½ szklanki
• mielone suchary żytnie	½ szklanki

Składniki starannie wymieszać i odstawić na 3–6 godzin w ciepłe, widne miejsce, a następnie przecedzić. Zwilżyć w płynie tkaninę bawełnianą lub gazę złożoną w sześć warstw, umieścić na chorych stawach i przytwierdzić bandażem. Opatrunek wykonywać codziennie na noc. Kuracja trwa 2–3 tygodnie.

W celu leczenia **rwy kulszowej** medycyna ludowa poleca następujący środek:

• soda spożywcza	2 łyżki stołowe
• miód	250 g
• kerozyna (nafta lotnicza)	¼ litra

Do miodu dodać nieco drobnej soli, po czym wlać kerozynę, wsypać sodę i wszystko starannie wymieszać. Umieścić grubą warstwę mieszanki na złożonej kilka razy gazie, dolną część pleców wcześniej posmarować olejem roślinnym i przyłożyć gazę.

Zabieg należy wykonywać przed snem, trzymać taki kompres od 30 minut do godziny (do pojawienia

się lekkiego pieczenia). Następnie zdjąć opatrunek, znów przetrzeć plecy olejem słonecznikowym lub jakimkolwiek innym tłuszczem roślinnym, owinąć suchym opatrunkiem (a jeszcze lepiej szalem wełnianym) i położyć się do łóżka.

Leczenie można powtarzać kilka razy z dwudniowymi przerwami. W czasie leczenia nie pić alkoholu, nie spożywać wieprzowiny ani ostrych potraw.

CHOROBY USZU

Przy powstawaniu **korków woskowinowych** należy stosować następujący środek. Słaby roztwór sody wkrapiać po 2–3 krople do ucha. Dzięki swym właściwościom zasadowym soda rozpulchnia siarkę, po czym łatwo i bezboleśnie można ją usunąć z kanału słuchowego. Zamiast sody można zastosować słaby roztwór nadtlenku wodoru, który odznacza się takimi samymi właściwościami. Do przygotowanego roztworu sody warto nawet dodać 10–15 kropel 3-procentowego nadtlenku wodoru (wody utlenionej).

LECZNICZE KĄPIELE Z SODĄ

Kąpiele to znakomity łagodny środek usuwający napięcie lub, przeciwnie, **dodający energii**, nasycający skórę substancjami odżywczymi, zapobiegający podrażnieniom lub je usuwający.

Optymalna temperatura wody do kąpieli to 35–37°C. W wannie należy przebywać najwyżej 15–20 minut. Właśnie w tym czasie według specjalistów zdążysz rozluźnić się i uspokoić, a skóra wchłonie wszystkie potrzebne substancje. Jeśli zaś wcześniej ją oczyścisz przy pomocy peelingu, efekt kąpieli będzie silniejszy. Przy zastosowaniu do sporządzenia kąpieli dodatków mineralnych, wywarów z ziół leczniczych lub olejków aromatycznych i eterycznych należy kończyć zabieg chłodnym prysznicem bez dodatku środków myjących.

W celu fizycznego oczyszczenia z nadzwyczaj dobrym skutkiem stosuje się kąpiel z sodą (¼ szklanki sody na pół wanny). Sodę dodać do ciepłej wody wypełniającej w połowie wannę i usiąść w niej, rozluźniając się. Przy regularnym stosowaniu taki zabieg pomoże **pozbyć się przykrego zapachu ciała, poprawi aurę i stan ogólny**.

W celu **usunięcia napięcia fizycznego i psychicznego** zaleca się przygotowanie kąpieli na bazie następujących składników:

• soda spożywcza	1 filiżanka
• sól gorzka	¼ filiżanki
• sól morska	1 łyżka stołowa

Składniki zmieszać i rozpuścić w ciepłej wodzie. Kąpiel tę należy przyjmować bez mydła – należy zwyczajnie poleżeć w wannie przez 10–20 minut. Kąpiel pomaga pozbyć się fizycznego i psychicznego napięcia oraz wywiera ogólny efekt leczniczy.

Do przygotowania kąpieli uspokajającej zaleca się wykorzystanie następującego składu:

• soda spożywcza	2 szklanki
• sól morska	½ szklanki
• sól gorzka	½ szklanki
• olejek lawendowy	5 kropel

• olejek majerankowy	5 kropel

Sodę i sól rozpuścić w ciepłej wodzie. Olejki dodać bezpośrednio przed zanurzeniem się w wodzie. Poleżeć w kąpieli 15 minut, rozluźnić się i myśleć o czymś przyjemnym, a następnie spłukać się pod prysznicem.

Soda spożywcza i sole mineralne zmiękczają skórę i pomagają ciału się rozluźnić.

Uwaga! Olejku majerankowego nie zaleca się do stosowania kobietom ciężarnym i karmiącym piersią.

ROZDZIAŁ 4

Przydatna wiedza

W 1913 roku w przedmowie do trzeciego wydania swej książki zatytułowanej *Etiudy optymizmu* znany rosyjski fizjolog Ilya Miecznikow pisał: *Fakt, że w krótkim czasie* (pierwsze wydanie książki ujrzało światło dzienne w 1907 roku – przypis autora) *potrzebne było nowe wydanie moich „Etiud o naturze człowieka" i „Etiud optymizmu" świadczy o tym, że wśród rosyjskich czytelników wzrosło zapotrzebowanie na dzieła o charakterze ogólnym, oparte na pozytywnej wiedzy.* Nazwisko tego wybitnego naukowca, podobnie jak jego niezwykle ciekawe dzieło, wspomniałem już w swych poprzednich książkach. Lecz o jakiej „pozytywnej wiedzy" mówi Miecznikow?

W wymienionych przez siebie książkach uczony przede wszystkim pragnął wyjaśnić kwestię możliwego przesunięcia granicy występowania starości jako okresu jakiejkolwiek niepełnowartościowości – fizycznej, emocjonalnej lub intelektualnej. W związku z tym wiele uwagi poświęcił budowie i działaniu układu pokarmowego człowieka, a w szczególności jelita grubego. Obecnie wiele osób już wie, dlaczego to takie ważne. Przecież właśnie w jelicie grubym bytuje mikroflora, która pomaga nam żyć lub praktycznie nas zabija, nasycając organizm toksynami.

Analizując zagadnienie, Miecznikow przytacza dane o tym, jak uczeni jemu współcześni proponowa-

li walczyć z patogenną mikroflorą. Niektóre z tych danych są dzisiaj o tyle ciekawe, że świetnie potwierdzają słuszność przysłowia: Wszystko, co nowe, to tylko zapomniane stare. Na przykład: *Ostatnimi czasy, pod wpływem Fletchera zaczęto szczególnie upierać się przy konieczności powolnego spożywania pokarmu, by wykorzystać substancje odżywcze i zapobiegać procesom gnilnym w jelitach. Bez wątpienia nawyk jedzenia w pośpiechu sprzyja rozmnażaniu się mikroorganizmów wokół kawałków niewystarczająco przeżutego pokarmu. Jednak szkodliwe jest zbyt powolne i długotrwałe przeżuwanie i przełykanie pożywienia po długim trzymaniu go w ustach. Zbyt pełne wykorzystanie pokarmu prowadzi do bezczynności jelit, która może niekiedy okazać się groźniejsza niż niewystarczające przeżuwanie.*

W Ameryce, będącej ojczyzną teorii Fletchera, opisano już pod nazwą bradykinezji chorobę powstającą na skutek zbyt długiego przeżuwania. Doktor Einhorn, znany nowojorski specjalista chorób jelit, opisał kilka przypadków tej choroby wyleczonych dzięki szybszemu jedzeniu. Z drugiej strony fizjologia porównawcza też przemawia na niekorzyść zbyt powolnego przeżuwania. Ssaki przeżuwające najlepiej wykonują program Fletchera, a gnicie jelitowe moim zdaniem jest u nich intensywne, przez co wyróżniają się one krótkim życiem. Z kolei ptaki i płazy dysponujące niedoskonałymi narządami służącymi rozdrabnianiu pokarmu żyją znacznie dłużej.

Czy nie przypomina to Czytelnikowi niektórych współczesnych teorii prawidłowego żywienia oraz uwag ich oponentów?

W jaki więc sposób sam Miecznikow proponuje powstrzymywać rozwój patogennej flory jelitowej? *Minęło już 15 lat, odkąd włączyłem do swej diety kwaśne mleko, które najpierw przygotowywałem z gotowanego mleka z zakwasem. Następnie zmieniłem sposób przyrządzania (pod kierownictwem uczonego w jego laboratorium wyodrębniono bakterię kwasu mlekowego, nazwaną „pałeczką bułgarską”[12], która w trakcie badań została dodatkowo zmieniona w celu uzyskania napoju z kwaśnego mleka, najlepiej sprzyjającego wytwarzaniu pożytecznych i tłumieniu szkodliwych bakterii w jelitach – przypis autora). Jestem zadowolony z uzyskanego efektu i sądzę, że tak długotrwałe doświadczenie wystarczy, by potwierdzić moją opinię.*

Kilku przyjaciół i znajomych, z których niektórzy cierpieli na choroby jelit i nerek, poszło za moim przykładem i osiągnęło bardzo dobre rezultaty. Dzięki temu spożycie czystych kultur bakterii kwasu mlekowego, a przede wszystkim pałeczki bułgarskiej, zaczęło być coraz bardziej powszechne. Tej okoliczności szczególnie sprzyjały pewne przypadki uporczywych chorób skórnych spowodowanych zaburzeniami pracy jelit (na przykład silne i uogólnione egzemy) i przewlekłych schorzeń jelit, w których „bakterioterapia” produktami z kwaśnego mleka udzieliła szybkiej i niewątpliwej pomocy. W chwili obecnej mamy do dyspozycji literaturę na temat korzystnego wpływu bakterii kwasu mlekowego przy chorobach jelit i zależnych od nich schorzeń innych narządów. Jednak to nie wszystko. *Osoby pragnące jak najdłużej zachować zdolności umysłowe i dokonać możliwie pełnego cyklu życiowego powinny prowadzić umiarkowany styl życia i przestrzegać zasad racjonalnej higieny* – podsumowuje uczony.

12) *Lactobacillus bulgaricus* – przyp. tłum.

W charakterze konkluzji na temat środków koniecznych do zachowania zdrowia, poprawy jakości życia w wieku bardzo dojrzałym, a także przedłużenia czasu trwania życia, Miecznikow podaje zasady opracowane przez praktykującego londyńskiego lekarza Webera, które przytaczałem już w swych poprzednich książkach, lecz uważam za warte powtórzenia. Te zasady lub rady są tym bardziej interesujące, że sam Weber przestrzegając swej metody, zapewnił sobie zdrową i szczęśliwą starość, a nawet w wieku 85 lat kontynuował praktykę lekarską.

Zasady są następujące:

Należy zachować narządy w stanie ich pełnej wydolności, rozpoznawać skłonności do choroby i walczyć z nimi niezależnie od tego, czy są one dziedziczne, czy nabyte w trakcie życia. Należy zachowywać umiar w spożywaniu pokarmu i piciu, podobnie jak w innych fizycznych przyjemnościach. Powietrze w mieszkaniu i poza nim powinno być czyste. Potrzebne są codzienne ćwiczenia fizyczne, niezależnie od pogody. W wielu przypadkach korzystna jest gimnastyka oddechowa oraz piesze wędrówki i wspinaczka. Należy wstawać wcześnie i wcześnie kłaść się spać. Sen nie może trwać dłużej niż 6–7 godzin. Codziennie należy zażywać kąpieli lub myć się gąbką. Woda może być zimna lub ciepła, zależnie od temperamentu. Niekiedy można używać zimnej i ciepłej wody na zmianę. Konieczna jest właściwa praca fizyczna i umysłowa. Trzeba wyrabiać w sobie radość życia, by osiągnąć spokój duszy i optymistyczne spojrzenie na świat. Z drugiej strony należy pokonywać w sobie namiętności i niepokój nerwowy. Potrzeba silnej woli, która zmusza człowieka do dbałości o zdrowie i unikania napojów alkoholowych oraz innych środków pobudzających, substancji narkotycznych i przeciwbólowych.

Mam nadzieję, że już rozumiesz, o jakiej pożytecznej wiedzy mówił nasz wybitny rodak. Czy wiesz, co uznaję za najważniejsze? Wszystko, co przytoczyłem, podobnie jak wszelkie nieopisane tutaj, lecz wszystkim znane zasady polegają przede wszystkim na tym, co zawsze staram się Czytelnikom uzmysławiać. Chodzi o świadomy stosunek do własnego zdrowia i życia jako takiego. Trudno przestrzegać jakichkolwiek zasad, nie rozumiejąc, po co są one potrzebne. Nikt nie będzie poszukiwać rad, które pomagają nie wiadomo w czym. Dlatego podejmując się jakiegokolwiek, nawet nieznacznego wysiłku, człowiek stawia przed sobą cel lub uznaje go za oczywisty. Właśnie postawiony cel nie pozwala zboczyć z obranego kursu ani porzucić sprawy w połowie drogi. Jak latarnia morska naprowadza okręty, tak cel wskazuje nam zagrożenia czyhające na drodze oraz punkt, do którego zmierzamy. Aby sformułować zadanie dla siebie, musisz uświadomić sobie własny stan – wszystkie silne i słabe strony, wszystkie sposoby, przy pomocy których możesz umocnić swe pozycje. Wcale nie musisz wynajdywać koła. Zdrowie otrzymaliśmy od natury i już sam ten fakt jest piękny. Pozostaje tylko starannie, z uwagą odnosić się do niego, w miarę możliwości umacniać je. Lecz nawet jeśli zrozumiałeś to dopiero wtedy, gdy zdrowie się zachwiało, masz wszystko, co konieczne, by zmienić sytuację. Zacznij od tego, co najłatwiejsze (i prawdopodobnie najskuteczniejsze) – zmień sposób odżywiania.

Obecnie za najlepsze dla zachowania zdrowia odżywianie uznaje się żywienie rozdzielne. Naczelna zasada leżąca u jego podstaw polega na tym, że produkty dzieli się na kilka grup, między którymi ustalono dopuszczalne

i niedopuszczalne połączenia w jednym posiłku. Zwróć uwagę na tabelę, w której produkty podzielono na grupy.

Białka	Pokarm roślinny	Węglowodany
mięso, ryby, jaja (na miękko), buliony (pierwszą wodę odlać), strączkowe, grzyby, orzechy, pestki	warzywa, owoce, jagody, soki, tłuszcze, zielenina	chleb (im grubiej mielona mąka, tym lepiej), pokarmy mączne (jak najmniej), kasze, ziemniaki, cukier, słodycze, miód, dżem

można łączyć — można łączyć

nie wolno łączyć

MOŻLIWOŚĆ ŁĄCZENIA GRUP PRODUKTÓW

Jak widać na wykresie, produkty żywnościowe z pierwszej grupy można jeść z produktami z drugiej grupy, produkty z trzeciej grupy – z tymi z grupy drugiej, a pierwszej grupy produktów nie wolno łączyć z trzecią. Jak ma to działać w praktyce? Po zjedzeniu posiłku złożonego z pokarmów białkowych muszą upłynąć cztery do pięciu godzin, zanim można będzie zjeść węglowodany. Po spożyciu produktów węglowodanowych nie zaleca się jedzenia białek przez co najmniej trzy do czterech godzin. Poza tym pokarmy roślinne należy spożywać 10–15 minut przed białkami lub węglowodanami.

Przykładowe proporcje między produktami żywnościowymi powinny być następujące: białek, najlepiej roślinnych – 15–20 procent, pokarmów roślinnych 50–60 procent, a węglowodanów – 30–35 procent, czyli 1:5:3.

Wraz z wiekiem należy ograniczyć spożycie białek zwierzęcych: mięsa, ryb – do 2–3 razy w tygodniu, jajek – do 10 sztuk w tygodniu (przy czym najlepsze są jaja przepiórcze po 3–5 sztuk). Najlepiej wykluczyć z diety pokarmy smażone, wędzone i bardzo słone. Co zaś tyczy się tłuszczu, to należy dać pierwszeństwo masłu klarowanemu i smalcowi. Olej roślinny spożywać tylko na surowo, ponieważ podczas obróbki termicznej traci on wszelkie pożyteczne właściwości. Najlepiej wykluczyć lub przynajmniej znacznie ograniczyć słodycze i pieczywo z mąki białej, produkty rafinowane, takie jak cukier, cukierki, napoje gazowane o różnych smakach.

W charakterze uzupełnienia schematu podam dane dotyczące kwasowo-zasadowych właściwości najczęściej spożywanych produktów i substancji, ponieważ każdy powinien znać swych wrogów i przyjaciół. Wiadomo, że pH środowiska organizmu waha się w bardzo wąskich granicach zbliżonych do 7,4±0,15. Wielu badaczy zauważa, że pokarm pochodzenia zwierzęcego zakwasza, a pokarm roślinny alkalizuje organizm do 80 procent.

Obecnie dowiedziono ponad wszelką wątpliwość, że w zakwaszonym środowisku uaktywnia się wszelka mikroflora patogenna, taka jak grzyby, bakterie, wirusy, w tym również komórki nowotworowe. Umieszczone w kwaśnym środowisku, kontynuują intensywne rozmnażanie, a w środowisku zasadowym giną. Czy potrzebujesz jeszcze jakichś dowodów na to, że zasadowe właściwości

produktów żywnościowych to twoje życie, a kwaśne – to choroby i śmierć? Jeśli nawet masz ochotę na mięso, to na 50–100 g należy zjeść co najmniej 150–200 g pokarmu roślinnego, by zobojętnić negatywny wpływ mięsa na organizm.

Produkty o właściwościach kwaśnych:

Produkt	pH
mięso	3,98–4,93
ryby	3,76–5,78
jajka	6,45
produkty kukurydziane	5,52
ser	5,92
chleb biały	5,63
chleb pszenny	4,89
woda kranowa	6,55–6,8
mleko	4,89
czarna kawa	5,59
herbata	4,26
piwo	4,3–5,5

Wymienione produkty, zakwaszając środowisko wewnętrzne organizmu, krew, cały „płynny taśmociąg", prowadzą do wytężonej pracy wszystkich procesów biochemicznych i energetycznych, przyspieszając tym samym wystąpienie różnych patologicznych zmian czynnościowych.

Produkty o właściwościach zasadowych:

Produkt	pH
olej kukurydziany	8,4
oliwa	7,5
olej sojowy	7,9
kapusta	7,5
ziemniaki	7,5
miód	7,5
hurma (kaki)	7,5
kiełki pszenicy	7,4
marchew	7,2
kalafior	7,1
burak ćwikłowy	7,0
banan	7,2
melon	7,4
arbuz	7,0

W pokarmie pochodzenia zwierzęcego dominują kwaśne minerały (fosfor, chlor, siarka i inne) i całkowity brak kwasów organicznych. W pokarmie roślinnym, w którym występuje bardzo dużo kwasów organicznych, przeważają takie zasadowe pierwiastki jak wapń, magnez, potas, krzem i inne. Cecha szczególna kwasów organicznych polega na tym, że rozszczepiając się w organizmie, tworzą słabe kwasy z wydzieleniem dwutlenku węgla i wody, co zresztą sprzyja usuwania obrzęków i tworzeniu zasad, które normują pH krwi, a co za tym idzie – uzdrawiają organizm. Natura rozsądnie wszystko podzieliła – 3/4 produktów żywnościowych posiada właściwości zasadowe i tylko 1/4 – kwaśne. Podobną równowagę powin-

niśmy zachowywać podczas organizacji swojego żywienia, jeśli chcemy być zdrowi, co jest szczególnie ważne dla osób w wieku podeszłym.

Nie mogę przemilczeć tego, że mądre jest regularne picie osolonej wody. Ta prosta rada, którą wytrwale daję w każdej swojej książce, jest prosta jedynie w kontekście powiedzonka, że „Wszystko, co genialne, jest proste".

Osolona woda pomaga walczyć przede wszystkim z odwodnieniem organizmu. Dlaczego jest to ważne? Łatwo to zrozumiesz, jeśli wymienię przynajmniej kilka objawów i stanów chorobowych, które świadczą o odwodnieniu organizmu:

Objawy odwodnienia organizmu
• ból głowy, zawroty głowy
• drażliwość, depresja, męczliwość, bezsenność
• opuchlizna pod oczami, ciastowatość twarzy, sucha lub przetłuszczająca się skóra
• niewydolność sercowo-naczyniowa
• cukrzyca
• zaburzenia ciśnienia tętniczego
• niewydolność układu wydalniczego (nerki, pęcherz moczowy)
• wszelkie choroby układu nerwowego (stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, encefalopatia i inne)
• schorzenia narządów wzroku, uszu, nosogardzieli
• astma oskrzelowa
• ból różnie umiejscowiony

• zapalenie jelit i zaparcia
• obrzęk nóg, skurcze mięśni łydki, uczucie pieczenia stóp i palców nóg, wrzody, zakrzepowe zapalenie żył
• zapalenia stawów, zwyrodnienia stawów, bóle mięśni
• wszelkie objawy skórne, takie jak egzema, łuszczyca, sklerodermia itp.
• napady gorąca u kobiet w okresie klimakterium

Należy rozumieć, że osoloną wodę trzeba pić przede wszystkim po to, by zapobiegać chorobom. Jednak także w przypadku, gdy zebrałeś już wachlarz dolegliwości, osolona woda od pierwszych dni przyjmowania pomoże zmienić stan na lepsze. Płyn w organizmie zawiera 0,9 procent lub 0,9 g na 100 ml chlorków, a 2–3 g soli kuchennej w ciągu dnia zupełnie wystarczy do korekty wymiany wodnej w tkankach. Wraz z solą, która występuje w produktach żywnościowych, stanowi to dzienną normę wynoszącą 3–4 g. Miej jednak na uwadze, że przesadne spożycie soli jest nie tylko niewłaściwe, lecz nawet groźne, w związku z możliwością powstawania obrzęków. Jeśli przesadziłeś, to przestań pić osoloną wodę i przez kilka dni pij zwykłą wodę, po czym znów przystąp do przyjmowania lekko osolonej: 2–3 ziarenka grubej soli na szklankę wody (możesz też zrobić tak: nieco zwilżony palec zanurz w solniczce i sól, która się przykleiła do palca, możesz uznać za właściwą dawkę na szklankę wody).

Zresztą zastanówmy się, jak powstają obrzęki i jak się ich pozbywać. Medycyna oficjalna, zapominając o podstawach fizjologii, radzi w tym stanie pić jak najmniej płynów, ponieważ rzekomo *i tak jest ich zbyt wiele w organizmie*. Moi drodzy, to absurd! Jeśli w komórce jest mało wody, to

wykorzystana zostaje wszelka woda znajdująca się poza komórką, w której występuje wiele soli (sodu), zatrzymujących wodę. Błona komórkowa odfiltrowując wodę, pozostawia zbędny sód w tkankach, przez co zwiększa jeszcze obrzęki, by potem wykorzystać je jako zapas wody. Lecz woda jest słona i dość zanieczyszczona, co jeszcze pogłębia zły stan chorego. Co więc robić? Taki chory musi pić jak najwięcej wody (osolonej) – przepłukując organizm, wydali ona zbędne sole i zlikwiduje obrzęki.

Jeszcze jedna ważna okoliczność: im bardziej w komórkach brakuje wody, tym większe ciśnienie jest potrzebne do wprowadzenia wody do komórki, a to już prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi, czyli do nadciśnienia. Oto dlaczego sama woda i do tego osolona jest najlepszym fizjologicznym środkiem moczopędnym.

Zawartość wody w organizmie regulują trzy składniki – woda, sód (sól) i potas. Sód reguluje ilość wody występującej poza komórką, potas – wewnątrz komórki, a woda zapewnia przepłukiwanie komórki i usuwanie produktów toksycznych powstających na skutek jej czynności. Zaburzenie proporcji między sodem i potasem prowadzi najpierw do zmian czynnościowych, a następnie także do zmian patologicznych w komórce, a potem w narządzie.

Od początku odwodnienia, kiedy pojawia się uczucie pragnienia w celu zapobieżenia utracie wody przez komórkę, w organizmie zwiększa się wydzielanie histaminy. Lekarze wiedząc o tym przy różnych chorobach, na przykład astmie oskrzelowej, zalecają preparaty antyhistaminowe. Ale po co? Przecież chorym należałoby zalecić picie większej ilości osolonej wody, a organizm sam wyreguluje stężenie wody w komórkach i poza nimi, usuwając tym

samym nie tylko objawy (w tym również zwiększone wytwarzanie histaminy), lecz także samą chorobę.

Moje ponaddwudziestoletnie doświadczenie ludowego uzdrowiciela oparte na praktyce klinicznej i ambulatoryjnej upewniło mnie, że powstawanie każdej choroby jest złożonym procesem spowodowanym przez odwodnienie organizmu. U podstaw tego procesu leży zanieczyszczenie organizmu, o czym świadczą następujące objawy: zaburzenie pracy układu pokarmowego (zaparcie, biegunka, przykry zapach stolca, dysbakterioza, kamienie w pęcherzyku żółciowym i nerkach), zaburzenie procesów metabolicznych (zapalenie stawów, zwyrodnienie stawów, zwyrodnienie tkanki chrzęstnej w kręgosłupie, osteoporoza), rozmaite objawy skórne i alergiczne, zwiększona męczliwość, pogorszenie pamięci itp. Wszystkie wymienione objawy stanowią efekt wewnętrznego zatrucia całej łącznotkankowej struktury organizmu, odpowiedzialnej za przetwarzanie, dostarczanie, utylizację i wydalanie produktów przemiany materii. Jeśli nie wyreguluje się pracy układu pokarmowego, wątroby jako głównego narządu odtruwającego, nie oczyści się struktury łącznotkankowej (krew, limfa, płyn tkankowy, płyn wewnątrzjamowy [13]), płyn mózgowo-rdzeniowy itp.) przy pomocy wody, to niemożliwe będzie przywrócenie energii organizmowi i wyleczenie człowieka.

Jak najlepiej pić osoloną wodę? Należałoby pić wodę, zaczynając od godziny 5.00–7.00 czasu miejscowego, w okresie aktywnej pracy pęcherzyka żółciowego. Weź szczyptę soli do ust i zapij ją szklanką wody, do której

13) Znajdujący się w narządach pustych w środku – przyp. tłum.

dodaj 10–15 kropel 3-procentowego nadtlenku wodoru, i najlepiej od razu wypij w ten sam sposób jeszcze jedną szklankę wody, a szybko poczujesz, że picie takiej wody jest nawet przyjemne. Jest to konieczne z jednej strony po to, by w wystarczającym stopniu uzupełnić zapas wody utraconej przez organizm podczas snu w celu usunięcia metabolitów, a z drugiej strony – by usunąć stężoną w czasie nocy żółć z pęcherzyka żółciowego. Stężona żółć stanowi główne źródło powstawania kamieni w pęcherzyku żółciowym. Ważne jest też to, że wypicie dwóch szklanek wody rano na czczo likwiduje zaparcia.

Pamiętaj, że osolona woda to produkt spożywczy, do którego należy odnosić się z szacunkiem. W czasie 10–15 minut po jej spożyciu (jest to czas wymagany do przekształcenia wody do postaci strukturyzowanej i energetycznej) zacznie ona działać jak elektrolit, antyoksydant rozpuszczający wszystkie twory mocznikowe nagromadzone w zanieczyszczonym organizmie. Dzienna dawka soli nie powinna przekraczać 3 g. Jeśli uwzględnić, że sól fizjologiczna (roztwór fizjologiczny), którą odżywia się nasz organizm, to 0,9-procentowy roztwór, taka ilość soli nie wyrządzi żadnej szkody organizmowi.

W ciągu dnia, szczególnie jeśli zgłodniejesz, wypij pół szklanki lub szklankę osolonej wody, a łaknienie ustąpi na 30–50 minut. Za łaknienie i pragnienie odpowiada regulator nazywany histaminą, i jeśli wystąpi u ciebie suchość w ustach, to najczęściej dochodzisz do wniosku, że jesteś głodny. Na tym właśnie polega błąd, gdyż suchość pojawia się tak naprawdę podczas posiłku lub po nim. Właśnie dlatego pije się dużo płynu po uczcie, by rozcieńczyć spożyty suchy pokarm. Jednak w ten sposób wyrządzasz sobie szkodę. Rozcieńczając płynem soki trawienne, sprzyjasz zmniejszeniu ich stężenia, które i tak jest niewystarczające do strawienia pokarmu, na skutek czego ulega on w organizmie gniciu i fermentacji. Tak więc fałszywe łaknienie należy zaspokoić wodą, a nie pokarmem.

Sprawdzając barwę moczu, można ocenić, czy organizm jest wystarczająco nawodniony. Mocz powinien być bezbarwny, pozbawiony smaku (nie słony), przypominać zwykłą wodę pozbawioną woni. Jeśli organizm jest trochę odwodniony, uryna będzie żółta. Najgroźniejszy jest stan, w którym przybiera ona barwę pomarańczową lub jest mętna, słona albo gorzka. Z praktyki wynika, że nie ma sensu leczyć takich pacjentów, dopóki nie unormuje się równowaga wodna organizmu i balans kwasowo-zasadowy.

Jeśli ktoś był w Azji Środkowej, to prawdopodobnie zauważył, jak szanuje się tam herbatę, traktując jej parzenie dosłownie jak obrzęd: gorącą herbatę kilka razy przelewa się z filiżanki do filiżanki. Po co się to robi? Woda uderzając o dno filiżanki, niejako „spulchnia się" i nasyca tlenem, w tym również atomowym (jak w pobliżu wodospadu). Po wypiciu takiej herbaty uzyskujesz ładunek rześkości, a także świetny efekt moczopędny.

A teraz rada dla tych, którzy cierpią na choroby układu sercowo-naczyniowego, układu pokarmowego, płuc i inne. Przygotuj wieczorem szklankę z wodą i nakryj ją serwetką. Rano, budząc się przed 7:00 czasu miejscowego, weź szklankę z wodą do jednej ręki, a do drugiej pustą szklankę. Na stole powinna stać jeszcze duża filiżanka.

Szklankę z wodą unieś jak najwyżej nad filiżanką, równocześnie przelewając wodę do pustej szklanki, i wy-

konaj tę czynność 30 razy. Najpierw woda będzie rozpryskiwać się, a potem wszystko pójdzie jak z płatka. Wodę, która pozostanie w szklance, należy wypić małymi łykami. To zadziwiające, ale pozbędziesz się bólu głowy, mdłości i wielu innych nieprzyjemnych dolegliwości. Oczywiście warto dodatkowo do pozostałej wody wlać 5–10 kropel nadtlenku wodoru, będącego źródłem nie tylko czystej wody, lecz jeszcze tlenu atomowego. Osobiście na szklankę wody wlewam ½ lub 1 łyżeczkę nadtlenku wodoru, co daje lepszy efekt, gdyż tlenu w naszych organizmach zawsze jest za mało. Jeśli przypomnisz sobie, że komórki rakowe żyją wyłącznie w środowisku beztlenowym, okazuje się, że tam, gdzie w komórkach jest mało wody, to nawet ten zabieg będzie sprzyjał sytuacji, że dzięki uaktywnieniu pracy komórek organizmu wszystkie komórki patologiczne, w tym także rakowe (a poza tym wszelkie pasożyty bytujące w twoim organizmie) zostaną uśmiercone.

Nie zapominaj też o ogólnym pozytywnym nastawieniu – ciesz się życiem, nagradzaj siebie za każdy najmniejszy sukces na drodze do zdrowia i bądź pewien, że właśnie Ty, a nie państwo ze wszystkimi jego funduszami, nie lekarze o najwyższym poziomie wiedzy lub braku profesjonalizmu, właśnie ty decydujesz, czy chcesz być zdrowy, czy nie. Odpowiedź na to pytanie zaczyna się w tobie, a nie poza tobą.

ROZDZIAŁ 5

Cuda kulinarne niemożliwe bez użycia sody

Rozpoczynając ten rozdział, pragnę powiedzieć, że przysłowie „Bóg dał człowiekowi pokarm, a diabeł kucharza" jest jak najbardziej słuszne. Jednak nie ma to nic wspólnego z sodą, gdyż jest ona jedną z substancji, które czynią pożywienie bardziej fizjologicznym.

Sztuka kulinarna to najprawdopodobniej najbardziej znana sfera zastosowania sody oczyszczonej. Historia spożywczego wykorzystania sody sięga starożytnego Egiptu, a może nawet dawniejszych czasów. Co się zmieniło na przestrzeni wieków? W zasadzie nic. Ludzie tak samo przyrządzają posiłki, starając się urozmaicić dietę i uczynić zadość podniebieniu. Oczywiście nie jest tajemnicą, jakie potrawy można przygotować z dodatkiem sody, a raczej jakich potraw nie da się bez niej przyrządzić. Dobierając niektóre, według mnie najciekawsze przepisy, niepostrzeżenie wpadłem w nastrój filozoficzny: soda to drobnostka, bez której nie da się obejść...

IRLANDZKI CHLEB SODOWY

Surowce na jeden bochenek: 250 g mąki białej*, 250 g mąki razowej*, 100 g płatków owsianych, łyżeczka sody, łyżeczka soli, 25 g masła pokrojonego w kostkę, ½ litra maślanki. (* z dowolnego zboża)

Ten tradycyjny chleb irlandzki nie zawiera drożdży, dzięki czemu przyrządza się go bardzo szybko, gdyż nie trzeba czekać, aż urośnie ciasto. Im mniej kontaktu ciasto będzie miało z rękami, tym lepiej. Chleb najsmaczniejszy jest nie do końca wystudzony.

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Posyp foremkę mąką. Wymieszaj wszystkie suche składniki w dużej misce i utrzyj z masłem. Wlej maślankę i szybko wyrób ciasto przy pomocy szerokiego tępego noża lub łopatki, a następnie szybko i lekko wyrób ciasto końcami palców (bardzo ostrożnie).

Uformuj płaski okrągły bochenek o średnicy 20 cm. Umieść bochenek w foremce, natnij powierzchnię w krzyżyki (w Irlandii robi się to, by, jak mówią miejscowi, uwolnić wszystkie wróżki, lecz pomaga to też w pieczeniu chleba). Piecz przez 30–35 minut. Chleb jest gotowy, kiedy dno podczas opukiwania wydaje głuchy, pusty odgłos. Jeśli nie jest gotowy, odwróć go i piecz jeszcze przez kilka minut.

Gotowy chleb przełóż na kratkę, przykryj czystą ściereczką (dzięki temu skórka będzie miękka) i pozwól ostygnąć.

CHLEB SODOWY Z ORZECHAMI I SUSZONYMI MORELAMI

Składniki na jeden bochenek: 400 g mąki pszennej, 50 g płatków owsianych, ½ łyżeczki soli, łyżeczka sody, 50 g miękkich suszonych moreli, 50 g orzechów włoskich, ¼ litra odtłuszczonego jogurtu, 175 ml mleka.

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż foremkę papierem do pieczenia i lekko posyp mąką. Mąkę, płatki owsiane, sól i sodę wsyp do dużej miski. Dodaj morele, orzechy i starannie wymieszaj. Połącz jogurt i mleko w osobnym naczyniu i zmieszaj z pozostałymi składnikami. Ostrożnie i szybko wyrób nożem. Następnie nadaj ciastu kształt okrągłego bochenka o średnicy około 20 cm i umieść w foremce. Wykonaj niezbyt głębokie nacięcie w kształcie krzyża nożem i wstaw do piekarnika na 30–35 minut.

CHLEB SODOWY Z TYMIANKIEM I KOZIM SEREM

Składniki na 10 kromek: 300 g mąki pszennej, 300 g mąki razowej, łyżeczka sody, łyżeczka soli, 85 g drobno pokrojonego sera koziego o intensywnym smaku, łyżka świeżych liści tymianku, ½ litra odtłuszczonego jogurtu, łyżka klarownego miodu.

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wymieszaj w misce mąkę, sodę, sól, ser i tymianek. Zrób pośrodku dołek, do którego wlej jogurt i dodaj trzy łyżki stołowe wody, miód i szybko wymieszaj, aby uzyskać miękkie ciasto. Na posypanej mąką foremce uformuj z ciasta kulę o szerokości około 16 cm. Wykonaj na środku głębokie nacięcie w kształcie krzyża i posyp mąką. Piecz 35–40 minut. Pozwól trochę ostygnąć i podawaj na ciepło.

PODPŁOMYKI

Składniki: 300–400 g mąki, 12 łyżek stołowych kwaśnej śmietany, 2 łyżki cukru, ½ łyżeczki sody, ½ łyżeczki soli, masło do posmarowania.

Mąkę należy przesiać z sodą. Do śmietany dodać sól i wymieszać, aż się rozpuści. Miękkie masło. Szybko (w ciągu 20–30 sekund) wyrobić ciasto. Rozwałkować na płasko i piec na suchej patelni do pojawienia się brązowych bąbli. Gotowe podpłomyki smarować cienko masłem i układać jeden na drugim, należy przykryć je ściereczką, aby zachowały miękkość. Najlepiej smakują na ciepło.

Uwaga. Śmietanę można zastąpić kwaśnym mlekiem, kefirem lub innym produktem z kwaśnego mleka.

NALEŚNIKI PSZENNO-GRYCZANE

Składniki: szklanka mąki pszennej, 1,5 szklanki kaszy gryczanej, 1 litr mleka, 3 jajka, 4 łyżki masła, łyżka cukru, szczypta kwasku cytrynowego, ½ łyżeczki sody, łyżeczka soli.

Kaszę gryczaną przebrać i osuszyć w ciągu 5–10 minut w brytfannie umieszczonej w piekarniku i zmielić na mąkę przy użyciu młynka do mielenia kawy.

Mąkę pszenną i gryczaną przesypać do garnka, rozcieńczyć ciepłym mlekiem i dodać żółtka jaj, cukier, sól, stopione masło, a następnie wyrobić ciasto. Sodę rozpuścić w niewielkiej ilości wody i w takiej samej ilości wody rozpuścić kwasek cytrynowy. Połączyć sodę z kwaskiem i od razu (dopóki soda buzuje) zmieszać z ciastem. Białka jajek starannie ubić i ostrożnie zmieszać z ciastem.

Podczas smażenia nabierać ciasto z garnka bardzo ostrożnie, by nie opadło. Od tego zależy puszystość i kruchość naleśników. Kiedy naleśnik zarumieni się, zbrązowieje z jednej strony (od dołu), a z drugiej cały pokryje się dziurkami, należy go przewrócić łopatką na drugą stronę.

Gotowe naleśniki układać jeden na drugim, smarując każdą warstwę masłem, i przechowywać w ciepłym miejscu, aby nie ostygły.

Podawać na gorąco z kwaśną śmietaną, masłem, miodem, różnymi dżemami, a także z kawiorem, ketą (rybą z rodziny łososiowatych – dop. red.), łososiem, jesiotrem, śledziem, oliwkami.

CIASTKA MARCHEWKOWE

Składniki: 3–4 marchewki, szklanka cukru, 250 g masła, ¼ łyżeczki sody, sól do smaku, mąka pszenna.

Obraną marchewkę zetrzeć na tarce. Dodać cukier i roztopione masło, sól i sodę spożywczą (można też dodać cukier waniliowy), wsypać mąkę pszenną: dodawać ją, dopóki ciasto nie przestanie przywierać do rąk. Ciasto na 30 minut umieścić w chłodzie. Następnie rozwałkować na cienki placek i wyciąć z niego ciastka dowolnego kształtu. Ciastka piec w piekarniku w 170°C, uważając, by nie wysuszyć ich nadmiernie, gdyż mogą wyjść zbyt kruche.

PIERNICZKI MIODOWE ZE SKÓRKĄ CYTRYNOWĄ

Składniki: 500 g miodu, 500 g mąki, 10 g palonego cukru (karmelu), szklanka mleka, ½ szklanki kwaśnej śmietany, 2–3 żółtka, 1 jajko, ¼ łyżeczki sody, łyżeczka mielonego cynamonu, wanilia, otarta skórka z cytryny, sok cytrynowy, cukier puder.

Zalej miód gorącym mlekiem, zmieszaj i ostudź. Oddzielnie wymieszaj cukier, żółtka, cynamon, wanilię, sok cytrynowy, skórkę z cytryny, śmietanę i sodę spożywczą. Ubij mieszankę do postaci piany. Stopniowo dodawaj mąkę i rozpuszczony w mleku miód. Wyrób na stolnicy niezbyt zwarte ciasto i odstaw na 5–6 godzin. Znów wyrób, pokrój na kilka części, każdą część rozwałkuj i wycinaj dowolne kształty. Ciastka posmaruj jajkiem i piecz w średniej temperaturze (w 170°C), aż pierniki będą gotowe. Kiedy ostygną, udekoruj je lukrem zrobionym z cukru pudru ubitego z białkiem. Z takiego ciasta możesz wykonać domek z piernika, szkatułkę i inne oryginalne wyroby cukiernicze.

PIERNICZKI MIODOWE Z IMBIREM

Składniki: 300 g miodu, 500 g mąki, 70 g cukru pudru, 3 żółtka, 100 g rozdrobnionych orzechów włoskich, ½ łyżeczki sody, łyżeczka mieszanki z imbiru, cynamonu i anyżu.

Wymieszać mąkę z cynamonem, imbirem, anyżem i sodą. Do miodu dodać palony cukier, mleko i kwaśną śmietanę. Oddzielnie ubić żółtka. Wszystkie składniki

starannie zmieszać. Wyrobić ciasto, rozwałkować, wyciąć dowolne kształty, ułożyć na brytfannie posmarowanej olejem i posypanej mąką. Piec w piekarniku w temperaturze 170°C.

MIODOWE PIERNIKI Z ORZECHAMI

Składniki: 200 g miodu, 500 g mąki, 200 g dżemu truskawkowego, 150 g cukru pudru, 4 jajka, sok i skórka z połowy cytryny, łyżka kakao, 60 g masła, po łyżeczce cynamonu i anyżu, ¼ łyżeczki sody, ½ litra mleka, orzechy.

Miód, cukier, żółtka, przyprawy, sodę starannie wymieszać, dodać rozdrobnione orzechy włoskie i połowę mąki. Potem wsypać pozostałą mąkę, wyrobić ciasto i odstawić na 3–4 godziny. Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na grubość 4 mm, a następnie wyciąć dowolne kształty. Posmarować rozmąconym jajkiem, a następnie piec w piekarniku rozgrzanym do 170°C, aż do uzyskania złotego koloru.

SUSZONE WIŚNIE Z PESTKAMI

Wiśnie przebrać, usunąć ogonki i umieścić w gorącym 1-procentowym roztworze sody oczyszczonej, po czym schłodzić w zimnej wodzie i osuszyć na ręczniku. Suszyć w temperaturze 50–66°C. Przerwać na chwilę suszenie i zakończyć proces w temperaturze około 80°C. Suszona wiśnia ma ciemnoczerwoną barwę i delikatny miąższ.

NAPÓJ GAZOWANY

Składniki: ½ łyżeczki sody, 1 łyżeczka soku z cytryny, 2 płaskie łyżeczki cukru pudru, szklanka wody gazowanej.

Do szklanki wsypać cukier puder, dodać sok z cytryny, sodę spożywczą, a następnie mieszając, wlać zimną wodę gazowaną i od razu podać na stół.

Jak prawidłowo przygotować fasolę do gotowania?

Każdy wie, że fasola w środowisku kwaśnym nie zmięknie, choćbyś ją gotował przez kilka dni. Jednak niewielu wie, że podczas moczenia fasoli potrzebne jest środowisko obojętne – fasola zawiera dużo białka, które koaguluje w kwaśnym środowisku. Gospodynie najczęściej zalewają fasolę zwykłą wodą z kranu (w najlepszym wypadku przegotowaną) i odstawiają na noc. Ale przecież woda w naszych kranach jest właśnie kwaśna – jedynie w reklamach pH 5,5 jest neutralne, a w rzeczywistości odczyn neutralny to pH 7,0. Oprócz tego białka przenikające do wody podczas namaczania sprzyjają rozwojowi wszelkich bakterii, które z reguły wydzielają do wody kwasy organiczne. Stąd też konieczność neutralizacji kwasów i pozbycia się bakterii.

Przede wszystkim fasolę należy przebrać i starannie wypłukać, a następnie sparzyć wrzątkiem. Do namaczania najlepiej użyć jednak przegotowanej wody, choćby dlatego, że jest ona bardziej miękka. Potem potrzebna będzie soda – należy jej dodać od ¼ do ½ łyżeczki (na 2 szklanki fasoli)

i dokładnie rozpuścić w wodzie. Fasolę zalać wodą tak, by górna granica wody znajdowała się nad nasionami.

Dlaczego nie należy przesadzać w tym wypadku z sodą? Otóż istnieje takie zjawisko jak osmoza. Woda zmierza tam, gdzie jest więcej soli, czyli w naszym przypadku do fasoli, a nie odwrotnie.

Przed gotowaniem fasolę trzeba jeszcze raz starannie przepłukać i ponownie na minutę lub dwie umieścić w roztworze sody, w którym sody może już być więcej – do jednej łyżeczki.

Jak widzisz wszystko, o czym tu napisałem, jest łatwe do wykonania. Efekty zaś będą wspaniałe.

ROZDZIAŁ 6

Soda w gospodarstwie domowym

Soda od najdawniejszych czasów jest uniwersalnym środkiem stosowanym w gospodarstwie domowym. Do 1850 roku pozyskiwano ją przez odparowywanie wody z tak zwanych jezior sodowych występujących w Egipcie, Amerykach Północnej i Południowej, a także przez spalanie morskich wodorostów zawierających sól. Jednak z czasem w celu zapewnienia większej czystości otrzymywanego produktu, a także w związku z rosnącym zapotrzebowaniem na sodę, metody te zastąpiono chemicznym sposobem pozyskiwania, o czym już mówiłem na początku książki. Żyjemy jednak w czasach, w których ludzie coraz bardziej zaczynają rozumieć zalety tego, co naturalne, i dlatego obecnie coraz większą popularność zyskuje metoda odparowywania sody z wód jezior sodowych, przy czym ta technologia (włącznie z oczyszczaniem gotowego produktu) wymaga mniejszych nakładów energetycznych.

Do czego służy soda w gospodarstwie domowym i na czym polega jej wyższość nad innymi środkami? Soda ma świetne właściwości czyszczące, skutecznie usuwa zapachy, a w razie konieczności ma działanie alkalizujące i odtłuszczające, podobnie jak antygrzybiczne i antybakteryjne oraz zobojętniające kwasy. Poza tym jest nieszkodliwa dla otoczenia, tania i dostępna. Pomówmy teraz o tym,

w jakich konkretnych przypadkach soda może przydać się w gospodarstwie domowym.

Soda kalcynowana (węglan sodu) oraz soda spożywcza może być stosowana do łagodnego usuwania starej farby i kitu: niektóre stare powłoki farb można usunąć przy pomocy zwykłego roztworu sody. Tak więc zawsze warto najpierw spróbować tego nieszkodliwego środka, zamiast uciekać się od razu do żrących rozpuszczalników i specjalnych zmywaczy usuwających farbę. Przepis jest bardzo prosty: sodę (3 czubate łyżki na litr) rozpuścić w gorącej wodzie. Roztwór nanieść gąbką na starą farbę i po 5–10 minutach zmyć czystą wodą. Pamiętaj jednak, że drewno zawierające garbniki (na przykład dąb) podczas oddziaływania na nie sody może ściemnieć. Dlatego koniecznie wypróbuj działanie sody na niewielkiej powierzchni w niewidocznym miejscu.

Następnego dnia potraktowane sodą suche powierzchnie dwukrotnie starannie przemyj octem, by zobojętnić zasady. Po oszlifowaniu (w razie konieczności) powierzchni możesz na nią nanieść dowolną farbę.

Sodę stosuje się do alkalizacji powierzchni pokrytych farbami olejnymi podczas przygotowywania ich do ponownego malowania: rozpuść 2 łyżki stołowe sody w litrze ciepłej wody, przetrzyj roztworem alkalizowaną powierzchnię, a po minucie lub dwóch zmyj czystą wodą, po czym przetrzyj octem. Soda przekształci gładką warstwę farby w matową, bardziej podatną na połączenie z kolejną, świeżą farbą. Podobna obróbka stanowi świetną alternatywę szlifowania, tym bardziej że nie powoduje żadnego pylenia, czyli jest bardziej ekologiczna.

Podczas alkalizacji powierzchni przy pomocy sody potrzebna jest wprawa i ostrożność. Jeśli podczas zwykłej alkalizacji powierzchni weźmiesz na przykład gorącą wodę zamiast ciepłej, to farba całkowicie zejdzie. Oto dlaczego należy znajdować się w pobliżu i od czasu do czasu (im częściej, tym lepiej), sprawdzając paznokciem farbę, upewniać się, jak przebiega proces alkalizacji i czy nie zaszedł on za daleko.

Z drugiej strony, jeśli chcesz całkowicie usunąć starą farbę, może się zdarzyć, że nie będzie żadnych widocznych efektów działania sody. Wówczas podczas zmywania roztworu warto użyć szorstkiej gąbki do mycia naczyń lub wydłużyć czas oddziaływania roztworu sodowego. Od razu będzie widoczna różnica między miejscami opracowanymi i nieopracowanymi.

Poza tym pamiętaj, że farb akrylowych nie usuwa się sodą ani zmywaczem. Tutaj pomoże wyłącznie szlifierka.

Sodę wykorzystuje się do łagodnego czyszczenia powierzchni gładkich (na przykład drzwi lub okien) zamiast salmiaku (chlorku amonu): rozpuścić łyżkę stołową sody w litrze ciepłej wody. Przetrzeć czyszczoną powierzchnię roztworem, a następnie przemyć czystą wodą.

Soda jest świetna do usuwania pleśni i grzybów z powierzchni drewnianych i kamiennych, które czyści się szczotką z wodą sodową (1 łyżka stołowa sody na litr wody). Zasadowe środowisko zabija pleśń i grzyby. Jeśli masz zamiar potem pomalować tę powierzchnię, to musisz koniecznie zobojętnić zasadowe działanie sody przy pomocy octu (raz albo dwa razy zmoczyć octem i pozwolić wyschnąć). W podobny sposób można czyścić i dezynfekować drewniane półki, regały magazynowe i boazerię w saunie.

Soda przydaje się również do rozpuszczania tłuszczu i usuwania zanieczyszczeń z wyrobów emaliowanych i wykonanych ze stali nierdzewnej (na przykład garnków, patelni). Pamiętaj przy tym, że nie wolno używać sody do czyszczenia aluminium i mosiądzu. Dodaj 1 lub 2 łyżki stołowe sody na pół litra wody, doprowadź do wrzenia w mytym garnku (lub patelni) i odstaw na noc, a przypalona warstwa łagodnie się rozpuści.

W celu usunięcia kamienia w czajniku (nawet elektrycznym) należy zagotować w nim wodę, dodając do wrzątku 3 łyżki stołowe sody. Następnie pozwól wodzie ostygnąć, a po około 30 minutach znów zagotuj wodę i wylej ją, po czym nalej do czajnika gorącej wody, tym razem z 2 łyżkami octu. Jeszcze raz zagotuj wodę i po 30 minutach wylej ją. W wyniku takich zabiegów kamień rozpulchni się i z łatwością da się usunąć zwykłą gąbką do mycia naczyń.

Sodę stosuje się do usuwania przykrych zapachów i zanieczyszczeń (na przykład w odpływach): rozpuść 2–3 łyżki stołowe (czubate) sody w 2 litrach gorącej wody i wlej do zlewu. Po jakimś czasie (od godziny do kilku godzin) starannie przepłucz syfon czystą wodą.

Sodę można zastosować w charakterze polerki i środka czyszczącego do niektórych metali. Wyroby z brązu poleruje się miękką szmatką zwilżoną w mieszance soku z cytryny i sody oczyszczonej. Przy pomocy sody można polerować srebro, umieszczając srebrny przedmiot we wrzącej wodzie z paskami folii aluminiowej i dodatkiem łyżeczki sody i łyżeczki soli.

Soda przydaje się też w praniu: ½–¾ filiżanki sody dodanej do wody podczas prania nada bieliźnie nie tylko miękkość, lecz także przyjemny zapach świeżości.

Sodę można wykorzystać do czyszczenia powierzchni plastikowych i emaliowanych: na przykład obudowy pralki i lodówki: możesz spróbować usunąć plamę, zwyczajnie posypując czystą, suchą szmatkę sodą i przecierając obudowę.

Przy czyszczeniu dywanów przydaje się cecha sody polegająca na wchłanianiu zapachów. Dotyczy to szczególnie tych, którzy mają w domu zwierzęta. Obficie posyp dywan sodą. Pozostaw na noc lub nawet dłużej, jeśli nie stwarza to niedogodności. Zmieć z dywanu większość sody, a resztę wciągnij odkurzaczem. Czynność powtórz, jeśli zapach wciąż się unosi (to możliwe, jeśli użyłeś za mało sody).

A oto jakich pożytecznych rad dotyczących zastosowania sody udzielają specjaliści w zakresie akwarystyki.

Tworząc podwodny świat, akwarysta planuje wygląd akwarium, rozmieszczenie elementów, miejsce, w którym je postawi, zarybienie i gatunki roślin. Jednak niemal nikt nie zastanawia się nad tym, jaką wodą zaleje akwarium. A właśnie temu zagadnieniu należy poświęcić specjalną uwagę.

Akwarysta, który sądzi, że skład wody ważny jest wyłącznie dla ryb i niewiele wpływa na rośliny, głęboko się myli. Rośliny wodne są równie wymagające w kwestii wody, co przedstawiciele fauny. Jednak o ile ryby reagują na niekorzystne warunki niemal natychmiast, co łatwo ustalić dzięki ich zachowaniu, to z roślinami sprawa ma się inaczej. Ich reakcja na niekorzystne warunki jest tak

powolna, że kiedy akwarysta dostrzeże swe błędy, jest już za późno, by ratować roślinę.

Akwarium zazwyczaj zalewa się wodą, która jest najłatwiej dostępna. Najczęściej jest to woda wodociągowa, rzadziej źródlana, ze studni lub naturalnych zbiorników. Najczęściej akwarysta nic nie wie o parametrach wody, a przecież od nich w znacznej mierze zależy, czy podwodny świat będzie taki, jak zaplanował. Warto znać następujące podstawowe parametry wody: twardość, pH, występowanie domieszek chemicznych, potencjał redoks.

Oprócz tego woda w akwarium pod wpływem obiektów biologicznych i na skutek interwencji samego akwarysty z czasem zmienia swe parametry. To także należy kontrolować.

Akwarysta znacznie częściej musi alkalizować wodę, niż ją zakwaszać. Dzieje się tak dlatego, że, jak już mówiłem, w akwarium gromadzą się kwasy organiczne obniżające pH, a dla wielu roślin lepiej nadaje się lekko zasadowa woda.

W celu alkalizacji wody należy użyć dowolnej zasady. Jednak przy użyciu wodorotlenku sodu lub wodorotlenku potasu, które należy stosować wyłącznie w roztworze i z wielką ostrożnością, alkalizacja w akwarium następuje bardzo gwałtownie i trwa jedynie przez kilka godzin w związku z oddziaływaniem organizmów wodnych. Dlatego jedynym pewnym sposobem alkalizacji wody, gwarantującym trwałość parametrów jest dodanie do akwarium sody oczyszczonej w dawce 0,2–0,5 g na litr wody. Soda spożywcza dysponuje wspaniałymi właściwościami. Związek ten zachowuje się w roztworze jak słaba zasada,

lecz przy tym z silnymi zasadami reaguje jak kwas. Właśnie na tym polegają jej właściwości buforowe. Nawet przy nieznacznym przedawkowaniu sody spożywczej pH wody nie wzrośnie powyżej 8,4. Należy przy tym zauważyć, że wzrost pH do poziomu 9 praktycznie nie pogarsza samopoczucia ryb i roślin.

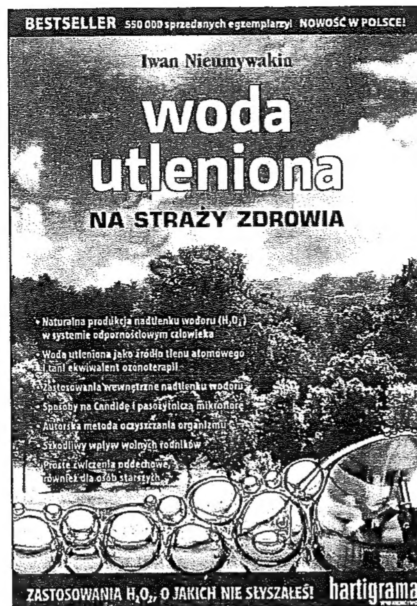
Alkalizacja wody miękkiej lub bardzo miękkiej przy pomocy sody nie daje trwałego efektu. Równocześnie, jeśli zwiększy się stężenie sody w wodzie w akwarium, podwyższona zawartość sodu wywiera toksyczny wpływ na rośliny.

Jedyny słuszny sposób otrzymania wody o trwałym odczynie zasadowym, to zwiększenie jej twardości do pH co najmniej 8[14)] i dodanie do niej sody oczyszczonej. Należy zauważyć, że w akwariach z często wymienianą twardą wodą pH zazwyczaj przekracza 7. W celu uzyskania właściwości buforowych w takiej wodzie sodę należy stosować w niewielkich ilościach. W takiej wodzie pH nieznacznie waha się w ciągu doby i nie nabiera cech kwaśnych podczas dojrzewania.

Soda przydaje się też działkowcom. Badacze z Japonii odkryli, że soda chroni rośliny przed mączniakiem. Pryskanie roztworem z jednej łyżeczki na litr wody stosowane raz w tygodniu okazuje się świetnie chronić ogórki i inne uprawy ogrodowe. Ponadto soda oczyszczona zapobiega zarówno zarażeniu zarodnikami mączniaka, jak i rozwojowi choroby w różnych stadiach.

14) 4 milimole (mmol) minerałów zasadowych na litr wody – przyp. tłum.

Pozostaje tylko dodać, że okres przydatności sody pod warunkiem przechowywania jej w suchym chłodnym miejscu i w miarę możliwości w szczelnym opakowaniu, praktycznie jest nieograniczony. Znaczna wilgotność powietrza prowadzi do zbrylenia, które jednak nie wpływa na właściwości sody.

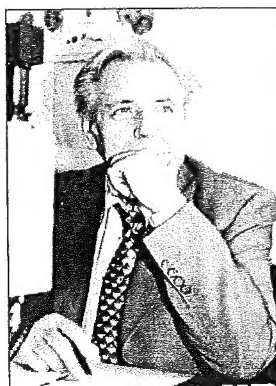


Jedyna taka książka na polskim rynku. Autor wprowadza nas w arkana zupełnie nowego tematu. Chodzi o zastosowania wewnętrzne H_2O_2. Książka zawiera mnóstwo informacji o tym, jak w praktyce stosować nadtlenek wodoru. Podaje optymalne dawkowania, zawiera relacje o odczuciach pacjentów i wyniki kuracji.

Wyjaśnia również rolę H_2O_2, którego produkcja (odbywająca się w organizmie z udziałem wyspecjalizowanych komórek układu odpornościowego) jest jednym z mechanizmów usuwania patologicznej mikroflory – grzybów, bakterii i wirusów.

Przystępnie, a zarazem fachowo wyjaśniono w niej związane z gospodarką tlenową mechanizmy fizjologiczne organizmu, wysoce negatywne skutki niedotlenienia tkanek, a także destrukcyjną rolę wolnych rodników.

O AUTORZE



Iwan Pawłowicz Nieumywakin zajmuje się leczeniem i uzdrawianiem ludzi od ponad 40 lat. To osoba znana w Rosji zarówno dyplomowanym lekarzom, jak i ludziom praktykującym medycynę naturalną. Jest doktorem nauk medycznych, profesorem, członkiem Rosyjskiej Akademii Nauk Przyrodniczych, autorem ponad 200 prac naukowych. Mimo znakomitego wykształcenia zyskał sobie przydomek Głównego Uzdrowiciela Ludowego Rosji.

Przez ok. 30 lat związany był z rosyjskim projektem „szpitala kosmicznego" – metod udzielania pomocy medycznej kosmonautom i zdalnego monitorowania ich funkcji życiowych w trudnych warunkach przestrzeni okołoziemskiej. Pracował w zespole, który wynalazł tzw. suchy spirometr – przyrząd do mierzenia objętości płuc.

Nieumywakin znany jest ze stwierdzenia, że *...przyszłość medycyny to symbioza medycyny oficjalnej i ludowej (z której powstała medycyna oficjalna), plus dogłębna wiedza o procesach fizjologicznych, zachodzących w organizmie.*

Iwan Nieumywakin, Ludmiła Stiepanowna-Nieumywakina

ENDOEKOLOGIA ZDROWIA

Książka Nieumywakinów zawiera w sobie wszystko to, co człowiek powinien wiedzieć o swoim organizmie, fizjologii, patologiach i sposobach ich leczenia. Szczególna jej wartość polega na tym, że podano w niej proste zalecenia, jak przy pomocy tego, co mamy na stole, w ogrodzie, dodając odrobinę własnego wysiłku, pozbyć się już istniejących schorzeń i zapobiec pojawieniu się ewentualnych w przyszłości.

Tematy poruszone w książce: • Czym jest endoekologia? • Dlaczego ludzie chorują i umierają? • Bioenergetyczna struktura człowieka. • Czym są czakry? • Strefy geopatyczne (m.in. cieki wodne) i ich wpływ na zdrowie. • Wpływ odżywiania na zdrowie. • Rola wody • Prawidłowe oddychanie.

Rola czystości wewnętrznej

Zdaniem autorów, mimo że medycyna oficjalna wciąż mówi o zanieczyszczeniu otaczającego nas środowiska (woda, powietrze, pokarm), to zupełnie nie zwraca uwagi na stan endoekologiczny organizmu, na jego czystość wewnętrzną. Jej brak jest przyczyną pierwotną każdego schorzenia. Dlatego Nieumywakinowie podkreślają, że podstawowym kierunkiem leczenia każdego zachorowania, niezależnie od jego charakteru, powinno być oczyszczanie endoekologicznego środowiska organizmu.

Okazuje się, że w większości wypadków można uniknąć sztucznej interwencji środkami farmakologicznymi (lekami) lub stosowania innych metod leczenia, ponieważ człowiek, jako samoregulujący się system, potrafi sam w sobie zaprowadzić porządek. Wystarczy mu tylko nie przeszkadzać.

Lecznictwo ludowe w Rosji

Lecznictwo ludowe, z dawien dawna rozwinięte w Rosji, zgromadziło olbrzymie doświadczenie, z którego do niedawna nie robiono użytku, a znachorów prześladowano jak przestępców. Dopiero przez ostatnie 15–20 lat ludzie, którym medycyna oficjalna pomóc już nie mogła, zaczęli coraz bardziej interesować się sposobami i metodami opartymi na wykorzystaniu własnych rezerwowych możliwości i środków naturalnych. I chociaż oficjalna medycyna, która sama narodziła się z medycyny naturalnej jakieś 150–200 lat temu, robi co może, aby zdyskredytować ten kierunek, to robić to jest jej coraz trudniej, ponieważ przyłącza się do niego coraz więcej lekarzy, w praktyce przekonujących się o własnej bezsilności.

SPIS TREŚCI